

普通高等教育“十二五”规划教材·公共基础课系列

新编大学生心理健康教程

主编　吴少怡

精品教材

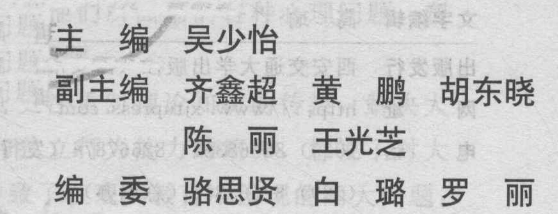


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS
全国百佳图书出版单位　国家一级出版社



普通高等教育"十二五"规划教材·公共基础课系列

新编大学生心理健康教程

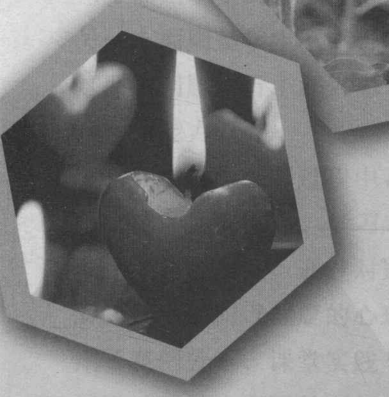


主　编　吴少怡

副主编　齐鑫超　黄　鹏　胡东晓

陈　丽　王光芝

编　委　骆思贤　白　璐　罗　丽





西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国百佳图书出版单位　国家一级出版社

图书在版编目（CIP）数据

新编大学生心理健康教程/吴少怡主编．—西安：西安交通大学出版社，2016.2

普通高等教育“十二五”规划教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5605-8298-6

Ⅰ.①新… Ⅱ.①吴… Ⅲ.①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 Ⅳ.①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第032930号

书　　名　新编大学生心理健康教程
主　　编　吴少怡
责任编辑　贺峰涛
文字编辑　高　瑜

出版发行　西安交通大学出版社（西安市兴庆南路10号　邮政编码710049）
网　　址　http：//www.xjtupress.com
电　　话　（029）82668357　82667874（发行中心）
　　　　　（029）82668315（总编办）
传　　真　（029）82668280
印　　刷　北京市平谷县早立印刷厂

开　　本　787 mm×1092 mm　1/16　印　张　18.25　字　数　406千字
版次印次　2017年6月第2版　2017年7月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5605-8298-6/B·85
定　　价　39.80元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。
订购热线：（029）82665249　（010）61370827
投稿热线：（029）82665380
读者信箱：eibooks@163.com

前言

Preface

在经济迅速发展的今天，人们的生活每天都在发生改变，这些改变也深刻影响着当代大学生的学习和生活。面对肩负实现“中国梦”的历史使命，当代大学生表现出了努力奋进、勇于承担的责任感和使命感。但同时生活节奏的加快，就业压力的增大，以及社会竞争的加剧，也给当代大学生的心理健康带来冲击和挑战，使大学生的心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。

我自上世纪80年代初开始从事大学生心理健康教育工作，到如今已经有三十多年，这其中又有十几年的时间专注于大学生心理健康教育课程和大学生心理咨询工作。长期的教学实践和心理辅导让我对当今大学生的心理状况有了较为直接和客观的了解，也让我深深感受到了大学生在成长中面临的诸多困惑，如适应环境问题、人际交往问题、学业和就业问题、情感问题、情绪管理问题等，这些问题长期困扰、甚至影响了他们的正常生活。因此，如何帮助大学生有效地解决他们所面临的各种心理问题，塑造健康的人格，成为大学生心理健康教育亟待解决的问题。

在工作中我发现，传统的大学生心理健康教育更注重对理论知识的传授，解决大学生知识层面的问题，而缺乏对大学生认知能力和独立行为能力的培养，忽视了对大学生运用知识解决现实问题的能力的训练。这就导致了在现实教育中出现的两大问题：一方面是学生的心理需求得不到满足，无法对自身存在的心理问题有较为清晰的认识；另一方面则是学生不能将所学知识有效吸收，运用到解决实际问题中。本书主要针对这两个问题进行了深入思考，优化课程设置，力图满足学生需求，培养大学生解决实际问题能力。

在本书的编写过程中，我们主要选取了与大学生成长密切相关的一些课题，如人格气质、适应能力、学习动机、挫折应对、人际交往、情绪管理、爱情和性、生命价值、职业规划等，通过对这些具体问题的讲解和分析，使大学生对自我有更深入的了解，帮助他们以健康的心理状态面对问题，迎接生活的挑战。在编写方法上，主要采用了案例分析、课堂实践与课后练习相结合的方式。在每一章的开始，我们首先列举了贴近大学生实际的案例，通过案例的剖析对知识点进行层层引入，实现学生对知识

的初步了解，既贴近学生自身的生活，又能够培养他们分析问题的能力。课堂实践环节可以让学生将所学知识运用到具体问题，进一步加深对知识的理解，培养他们的认知能力。课后练习作为教学的最后一个环节，通过练习帮助学生巩固所学知识，提高自身的行为能力。本书实现了知识和案例、理论和实践、课内学习和课外练习三者的结合，旨在满足学生需求、提高学生运用知识解决实际问题的能力。

本书是在大量理论研究和教学实践的基础上，通过所有作者的共同努力取得的成果。每一部分都结合大学生的心理健康需求提出不同的主题，具有较强的实践性和针对性。本书既是一本实用教材，同时也是一本具有指导意义的科普读物。衷心希望本书的出版能够为解决当代大学生面临的心理健康问题尽到绵薄之力，也希望能够为高校大学生心理健康教育工作提供启发。在写作过程中，我们参阅了国内外许多学者的重要研究文献，在此表示衷心感谢。同时对于本书的不足之处，也盼望广大读者提出宝贵意见。

吴少怡

于山东大学

目录

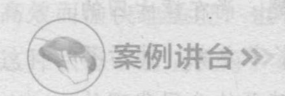
Contents

第一章 心灵的探索

世界上最宽广的是大海，
比大海更宽广的是天空，
比天空更宽广的是人的心灵。
——雨果

只有具备健康的心理，才会成就健康的人生。作为大学生的你，在丰富多彩的大学生活背后，是否也会平添一些烦恼和哀愁？要想成为一个成功的大学生进而成为一个成功的人，所要做的不仅是刻苦的学习，掌握过硬的知识和技能，还要学会开拓心灵的沃土，播撒真善美的种子。然而，由于学业的压力和竞争的激烈，不良的情绪和念头会在不知不觉中滋长。你是否在为学习而忧虑？是否在为竞争而烦恼？如何清除心灵的杂草，怎样构建心灵的和谐家园？在本章中，我们将带你走进心灵的殿堂，探寻心理健康的神圣领域。

第一节 打开心灵之窗



校园里走出的80后总裁

当大多数人还在为毕业找工作而发愁时，刘琦开已成为三家大公司的总裁。这位重庆工学院的80后少年，产业既不是继承，也不是上帝恩赐，完全是靠着自己的脚踏实地辛苦得来。他成为同学仰慕的对象和社会成功的楷模。究竟他是如何平衡学业和事业？又有哪些过硬的心理素质使他成才？下面就是他的成功四部曲。

第一：卖葡萄掘到“第一桶金”

1981 年出生的刘琦开，在小学三年级随做小买卖的父亲由井冈山的一个小村庄迁到上海，年幼的刘琦开面对同学的欺负和周围人异样的眼光，刻苦学习，成绩很快名列前茅。刘琦开很小就是家里的“掌柜”，他深知父母的赚钱不易，在初二的暑假通过倒卖葡萄赚够了自己的学费。

第二：假期打工，赚钱学习

2001 年，刘琦开考入重庆工学院。但是拮据的家庭却拿不出他的学费，从入大学的第一天起，刘琦开就开始琢磨如何边读书边赚钱，他选的专业就是市场营销。利用周末和暑假做市场调查的兼职和外贸。刘琦开在这些琐碎的工作中学起了生意经，并成功帮老板拿下了订单，拿到了一万多的提成。



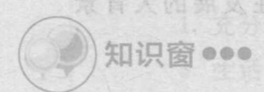
第三：获取投资，自立门户

在上海的外贸公司工作了两个月后，刘琦开决定成立自己的贸易公司。他找到了汇丰银行的主管，费尽周折拿到了百万美元的投资，解决了资金和进出口的问题。尚在读大四的刘琦开与人合作，融资 1000 万元，创立了泰科股份有限公司，并任董事长兼总裁。此后不长一段时间，刘琦开就为几家工厂签下数百万美元的订单。不到一年，刘琦开的公司代理的产品就出口到美国、阿根廷、英国、南非、埃及、伊朗、韩国等十几个国家与地区。

第四：抓住时机，拓宽领域

外贸生意做得红红火火，刘琦开却并不满足，仍在寻找机会。他利用重庆铺设国内第三条与全球接轨的光缆的机会建立起大学生自己的门户网站。2005 年 5 月，刘琦开成立了重庆网纳科技有限公司，开通“大学人”门户网。2005 年 9 月，“汉城奇缘”韩国直营饰品店又在重庆开业。

现在的刘琦开，同时经营着三家公司，看到很多同学为了就业而奔波苦恼，他深有感触地说："其实我很同情他们，但是我更希望他们能够思考一些东西。想创业的同学，一定要首先问问自己，我拥有什么，我想要什么，我怎么去做。"



> 健康不仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
>
> ——1989 年世界卫生组织（WTO）宣言

心理健康的概念与判断标准

一、心理健康的概念

随着物质生活的不断提高，人们对幸福和健康有了更高层次的追求。当今竞争的加剧导致人们的心理健康问题日益突出，心理健康也被纳入"健康"范畴。作为大学生，要想对自己的心理健康状态很好地把握，首先要做的就是了解什么是心理健康。

心理健康根据范围的不同有广义和狭义之分，广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康则是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

1946 年，第三届国际心理卫生大会定义为：心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

除此之外，人们还从不同的方面来进行解释。有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应；也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能而绝非仅仅没有心理疾病；还有人认为，心理健康表现为积极性、创造性和人格统一，有行动热情和良好的社会适应力。

较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说，包括两层含义：一是与绝大多数人相比，其心理功能是正常的，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地富有建设性地完善个人生活。基于以上观点，我们认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种

良好的心理功能状态。

事实上，大学生心理健康与否，其界限是相对的，企图找到绝对标准是非常困难的。我们在研究大学生整体心理健康时，应将目光投向发展的健康观，即更多的大学生在发展中面临许多人生的课题，心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

二、心理健康的一般标准

作为大学生，从小学到现在几乎都经历过不少健康体检，通过体检可以了解到自己的身体健康状况。医生会采用各种仪器并依据一定的标准和指标来得出结果。而涉及到心理健康，相信大家一定也不陌生。新生入学阶段，大家在接受身体常规检查的同时，也会做一些心理测验，并依据一定的标准来得出每个人心理是否健康。那么，在实际工作和生活中心理健康的判断标准有哪些？下面，我们将就主要的标准做简要介绍。

对于大学生来讲，除了运用心理量表测评心理健康状态之外，还可以简单有效地根据日常生活标准“检查”自己的心理状态。一般而言有以下四个标准（如图 1.1 所示）：一是经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。该标准的重点在于关注当事人的主观内在感受和情绪体验。二是社会适应标准，以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断。作为大学生，能否适应大学的生活，是否可以应对学习压力，能否搞好与周围人的关系即是该标准。三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；简单来讲就是自己的表现是否和周围的大多数人一样。四是自身行为标准，每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。比如，人的性格是相对比较稳定的，但是如果一个人突然之间性情大变，就值得注意是否有心理问题了。

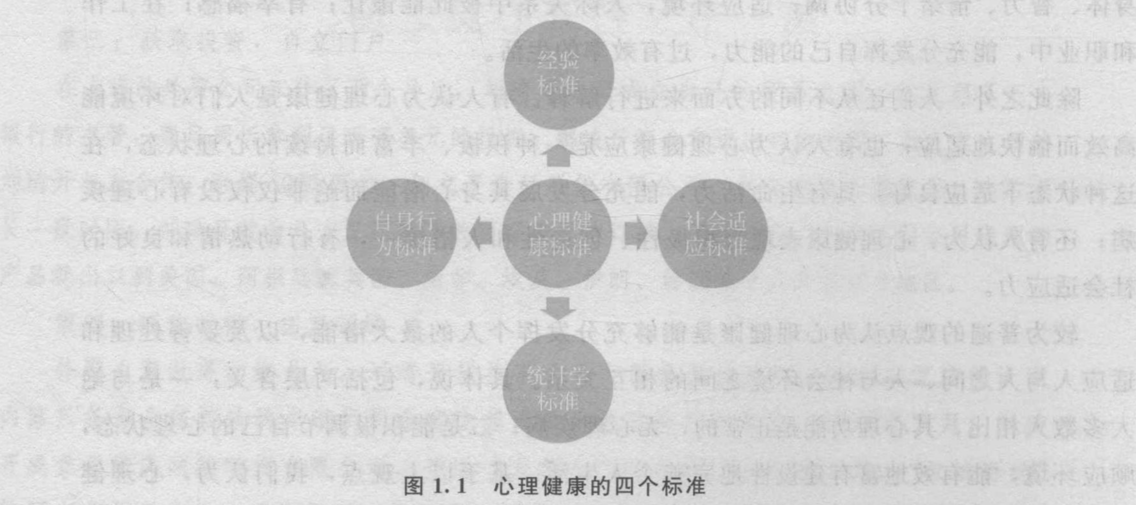


图 1.1　心理健康的四个标准



读一读

国际上通用的心理健康十标准

1. 充分的安全感；
2. 充分了解自己；
3. 生活目标切合实际；
4. 与外界环境保持接触；
5. 保持个性的完整和和谐；
6. 具有一定的学习能力；
7. 保持良好的人际关系；
8. 能适度地表达和控制自己；
9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；
10. 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。

三、国外学者关于心理健康的标准

(一) 斯柯特关于心理健康的标准

(1) 一般的适应能力：适应性；灵活性；把握环境的能力；适应和对付变化多端的世界的能力；阐明目的，并完成目的的能力；成功的行为；顺利改变行为的能力。(2) 自我满足的能力：生殖性欲（获得性感高潮的能力）；适度满足个人需要；对日常生活感到乐趣；行为的自然性；放松片刻的感觉。(3) 人际间各种角色的扮演完成个人社会角色；行为与角色一致；社会关系适应；行为受社会的赞同；与他人相处的能力；参与社会活动；利用切合实际的帮助；托付他人；社会责任；稳定的职业；工作和爱的能力。(4) 智慧能力：知觉的准确性；心理功能的有效性；认知的适当；机智；合理性；接触现实；解决问题的能力；智力；对人类经验的广泛了解和深刻的理解。(5) 对他人的积极态度：利他主义；关心他人；信任；喜欢他人；待人热情；与人亲和的能力；情感移人。(6) 创造性：对社会的贡献；主动精神。(7) 自主性：情感的独立性；同一性；自力更生；一定的超然。(8) 完全成熟：自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次；成熟。(9) 对自己的有利态度：控制感；任务完成的满足；自我接受，自我认可；自尊；面对困难，解决问题充满信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。(10) 情绪与动机的控制：对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；清廉正直。

(二) 马斯洛关于心理健康的标准

美国人本心理学家马斯洛认为，一个心理健康的人，应该是一个能够实现自我潜

在人生价值，应该能够充分挖掘自身潜力对社会做出充分贡献。对于个体心理健康他提出以下几个标准：(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。(2) 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。(4) 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。(5) 保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。(7) 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。(10) 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。



四、国内学者关于心理健康的标准

王极盛（1984）认为，人的心理健康标准包括以下六个方面：(1) 智力正常；(2) 情绪健康：情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志；(3) 意志健康：行动的自觉



性和果断性是意志健康的标志；（4）统一协调的行动：一个心理健康的人，他的行为是一致的、统一的，思想与行动是统一的、协调的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班；（5）人际关系的适应[①]。

樊富珉（1997）提出大学生心理健康的七个标准：（1）能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；（2）能保持正确的自我意识，接纳自我；（3）能协调与控制情绪，保持良好的心境；（4）能保持和谐的人际关系，乐于交往；（5）能保持完整统一的人格品质；（6）能保持良好的环境适应能力；（7）心理行为符合年龄特征[②]。

林崇德提出：心理健康者一是没有心理疾病；二是具有一种积极向上发展的心理状态。从问题的正面出发，大体可以概括为：一是学习方面敬业，二是人际交往乐群，三是自我修养。学生学习的心理健康表现为：一是成为学习的主体；二是从学习中获得满足感；三是从学习中增进体脑发展；四是在学习中保持与现实环境的接触；五是在学习中排除不必要的恐惧；六是形成良好的学习习惯。人际关系乐群表现为：一是能了解彼此的权利和义务；二是能客观了解他人；三是关心他人的要求；四是诚心的赞美和善意的批评；五是积极地沟通；六是保持人格的完整性。自我修养方面表现为：一是善于正确地评价自我；二是通过别人来认识自己；三是及时而正确地归因并能够达到自我认识的目的；四是扩展自己的生活经验；五是根据自身实际情况确定抱负水平；六是具有自制力[③]。

五、大学生心理健康的判断标准

心理健康的标准随时代的发展和环境的变化而变化，大学生作为一个比较特殊的群体有其独特的发展特点。一方面，他们身体的发展已是成年人，但另一方面，其心理发展正在趋于成熟但并未完全成熟。结合我国大学生的实际情况，在评价其心理健康时主要从以下几个标准进行评判。

（一）智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力是大学生学习、生活的最基本条件，也是衡量大学生心理是否健康的首要标准。一般地讲，智商在130以上，为超常；智商在90以上，为正常；智商在70～89间，为亚中常；智商在70以下，为智力落后。但由于大学生是一个特殊群体，基本上在智商上都能够达到标准。衡量他们智力正常地关键在于自身是否能够正常的完成学习任务、充分的发挥和实现自我的价值。

---

① 王极盛、李春荣：《心理与健康》，科学普及出版社，1984，第27-31页。

② 樊富珉：《大学生心理健康与发展》，清华大学出版社，1997，第1-11页。

③ 林崇德：《积极而科学地开展心理健康教育》，北京师范大学学报（社会科学版）2003年第1期。

（二）情绪适中

情绪在心理状态中起着核心的作用，情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起；情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化；情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。大学生的情绪健康应有如下表现：积极情绪多于消极情绪，能够合理地控制和宣泄自己的情绪，合理地表达自己的情绪等。情绪健康的大学生整个心身都会处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

（三）意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。具有大学生意志健全的表现为在学习和生活中具有很强的自觉能动性，能够适时果断的作出决定，能够积极和合理地应对遇到的困难和挫折。不畏惧困难、不盲目服从、对自己的行为能够坚持。

（四）人格统一

人格是指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成相互联系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点，因此，形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格，其对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

（五）人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。大学生人际关系和谐具体表现为：在与人交往中，能够做到心理相容，互相接纳和尊重；不对同学或周围其他人排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情；以集体利益为重，愿意关心他人和为他人奉献；不自私自利，不损人利己等等。

（六）与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会

的进步和发展产生了矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

（七）心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。大学生作为特殊的群体，有着自身的年龄特征和心理发展规律，应具备和年龄和角色相符合的心理和行为特征。

大学生心理健康的标准是一把理想的尺子，它一方面为衡量大学生的心理健康提供了标准，另一方面也为大学生指出了心理健康的努力方向，然而，大学生作为一个特殊的群体，除适用心理健康的判断标准和具体的评估指标外，还要结合其特点来正确把握该群体的心理健康标准，具体来讲，应重视以下几个方面：



一是心理健康是相对的而不是绝对的。大学生心理健康与否并不是非黑即白有绝对的界限。如同人的生理健康一样，也存在着健康、亚健康和疾病状态。对多数学生群体而言，在学习和成长的过程中，总会遇到一些不同的心理困扰，但这并不意味着心理就是不健康的。但如果遇到心理困扰不及时调节和干预，就有可能发展成亚健康或不健康状态。因此，大学生应提高心理健康的意识，及时进行自我调整，做自己心理健康的主人。

二是心理健康是整体的而不是局部的。大学生在把握自身的心理健康的标准时，应考察心理健康的整体协调性。大学生在生活中会遇到各种成长中的困扰，如学习、交友、恋爱等，而这些困扰并不意味着心理不健康，只要是不影响正常的学习和生活，都是心理健康的表现。大学生在遇到这些问题时，应该积极地应对，学会去解决。

三是心理健康是发展的而不是静止的。大学生在对待自身的心理健康时，要学会用发展的眼光看问题。人的心理状态是一个动态的变化过程。大学生不能通过自己某一次、某一个时刻的心理和行为来判断自身是否心理健康，而是要通过结合自身和环境的变化来看待心理问题。

案例分析

拿破仑曾经说过："我们的心态在很大程度上决定了我们的人生成败"。成功人士都具备良好的心理素质特征，前述案例中，刘琦开之所以能够成功，与其具备的良好心理素质是分不开的。刘琦开的成功与他童年所处的环境有很大关系，他从小就养成了在逆境中求上进、不屈不挠的性格。而家庭的拮据无形中增强了刘琦开的责任感，从小就养成了不怕吃苦，努力奋斗的良好品格。其次，刘琦开上大学后很清楚的知道自己要什么，要做什么，给自己一个准确的定位。为了能够赚钱养家，选择了市场营销专业，为了筹集学费和增加自己的实践经验利用暑期期间打工，在繁琐的工作中学习生意经。为了创业，鼓起勇气到外国银行争取资本。最难得的是刘琦开敢于尝试，善于抓住机会，将想法落实于行动。在创业的艰难中一直以坚定的信心和顽强的意志力解决各种问题。刘琦开具备的良好积极的心态在创业的整个过程中尤其是在创业的艰难时期得到了充分的体现。此外，坚强的意志力、健全的人格、正确理性的思维、敢于创新和冒险的精神也是非常重要的。总之，刘琦开的成功很大程度上得益于他过硬的心理素质。

课堂活动

了解自身心理素质优劣势——我是一个独特的人

操作：指导者先说明每个人都独特，有自己的所长所短，了解自己非常重要，可以充分发挥所长，走自己独特的发展道路。然后，各自填写，写完分小组分享。

我的长处	我的限制
当我再一次看清楚自己的长处和限制之后，我感到：	

课后练习

下面30道题中，每道均有4个答案，找出符合自己实际情况的一项（摘自《HQ健康自测》第84-88页）

心理健康自测表

序	A	B	C	D	序	A	B	C	D
1	刚到一个新的环境，你感到紧张恐惧吗？				16	你相信命运吗？			
	不	有点紧张	比较紧张	很紧张，甚至恐惧		不相信	很少相信	比较相信	很相信
2	你常想一些与“死”有关的话题吗？				17	你对自己要求苛刻吗？			
	不	很少想	有时候想	常想		能切合实际	不太苛刻	比较苛刻	很苛刻
3	在别人注视下，自己拿手的工作也会出现失误吗？				18	你遇事优柔寡断吗？			
	不	有点	比较明显	很明显		极少	有点	较多	经常
4	你常常寄完信以后，怀疑自己没写姓名吗？				19	你大比赛前是否总是心慌或害怕对手？			
	不	有时	较经常	经常		不是	很少是	较多是	总是
5	你与朋友们发生摩擦后心中感到：				20	你对生活的要求是符合实际的吗？			
	不该，但很快就忘了	虽有不快，仍能交往	牢记在心，难以忘怀	很苦恼，甚至怀疑会被人冷落		是	基本是	不太是	脱离实际
6	在黑暗中是否感到害怕？				21	你做事时固执己见吗？			
	不	有点	比较害怕	非常害怕		不是	有点是	不太是	总是
7	你是否愿意一个人孤独地呆着？				22	你是否总怀疑自己的能力？			
	不	不太愿意	比较愿意	很愿意		从不怀疑	很少怀疑	有时怀疑	经常怀疑
8	你的注意力容易集中吗？				23	你经常会因回想伤心事而暗自流泪吗？			
	容易	比较容易	不太容易	很不容易		不会	偶尔会	有时会	经常会
9	你常常看不惯一切东西吗？				24	你嫉恨比自己强的朋友或同志吗？			
	不是	很少是	有时是	经常是		从来不	有点	比较嫉恨	非常嫉恨
10	你迷信专家权威吗？				25	你经常有一种失落感吗？			
	不	不太迷信	比较迷信	很迷信		没有	很少有	有时有	经常有
11	你能很好地调节和控制自己的情绪吗？				26	你总是怀疑别人在背后议论你吗？			
	能	基本能	不太能	不能		从不	极少	有时怀疑	经常怀疑
12	你愿意与比自己能力差的人交往吗？				27	你总是莫明其妙的发脾气吗？			
	很愿意	比较愿意	有点愿意	不愿意		从不	很少	有时是	经常是
13	你对待生活与工作自信吗？				28	你常做恶梦吗？			
	很自信	比较自信	不太自信	缺乏自信或常常过于自信		极少做	有时做	较多做	经常做
14	你的虚荣心强烈吗？				29	你是否有不安全感？			
	很不强烈	不很强烈	比较强烈	很强烈		没有	有，但不明显	比较明显	有，很明显
15	你愿意参加集体和社会活动吗？				30	你是否爱通过想象来获得满足和自慰？			
	很愿意	比较愿意	不太愿意	讨厌或害怕参加		从来不	有时会	经常会	总是这样

评分与评价：

心理健康自测评分：选A者得3分，选B者得2分，选C者得1分，选D者得0分。

1）76～90分：心理很健康；

2）61～75分：健康；

3）46～60分：比较健康；

4）31～45分：不太健康；

5）16～30分：不健康；

6）0～15分：很不健康。

第二节　走进大学生心理



案例讲台

媒体眼中的大学生

2002年2月23日，清华大学电机系在校本科生刘海洋为“考证黑熊嗅觉是否灵敏”，在北京动物园用硫酸泼向黑熊，涉嫌以故意毁坏财物罪，被北京西城公安机关依法刑事拘留一个月。



刘海洋，1998年考入清华大学电机系，已被学校推荐为硕士研究生。父母离异，

一直跟随母亲生活，家庭经济条件不宽裕。如果仅从学习成绩上看，刘海洋同学无疑是一个好学生，从中学到大学一直名列前茅，而且“已通过研究生考试”。

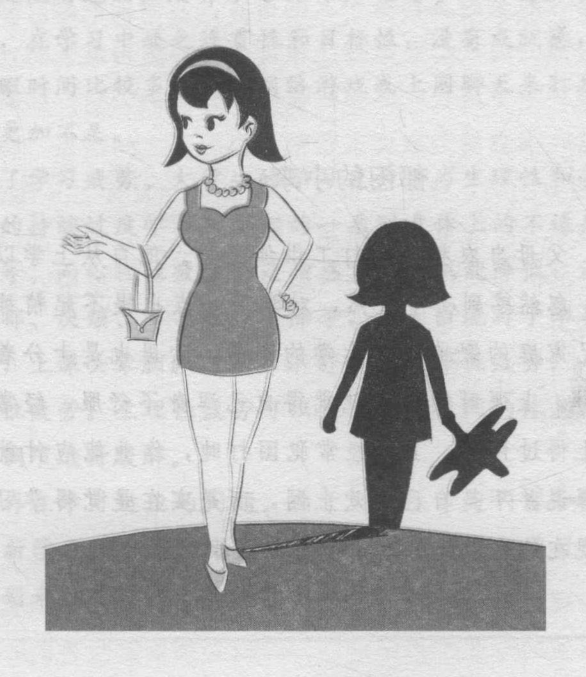
刘海洋用火碱和硫酸残害北京动物园黑熊的事件震惊了整个社会，在全国范围内引起了强烈反响。



大学生心理健康问题及其干预措施

一、大学生的心理健康问题

大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大，时刻关注国内外的风云变幻，把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。但是，由于社会转型和自身发展阶段的影响，使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据有关调查，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。有28%的大学生具有不同程度的心理问题，其中有近10%的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查中，大学生中精神行为检出率为16%，心理不健康或处于亚健康状态的约占30%。诸多的数据和事实表明，大学生已成为心理弱势群体。探讨大学生心理失调，主要有以下四个原因：



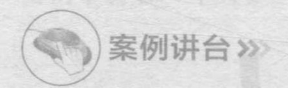
（一）身心发展——生理上的成人，心理上的孩子

人一生中有两个生理快速成长的时期，一个是婴儿刚出生的最初两年，另一个是进入青春期的两到三年。而大学阶段的身体发展已越过青春期，外表看来已是十足的“男人”或“女人”，同时也将注意到自己不同于以往，认知到自己已经脱离儿童或青少年的模样，变成“大人”了。此外，由于摆脱中学时期服装仪容的限制，在这个阶段将更注重自己的穿着、打扮，建立独特的审美观，并成为自我观感的一部分。

虽然大学生在生理的发展上已经相当于成人，但是心理上的发展往往不如生理上那么快速，尤其社会愈进步、愈复杂，心理成熟的现象愈会有延后的情形，导致身心发展出现差距，心理成熟赶不上生理成熟，这种不一致的现象造成大学生对自我的矛盾认知，有时发现自己已经是大人了，但有时又觉得自己能力不够、经验不足，根本还没长大。在这种情况下，大学生需要家庭及师长的了解、接纳与协助，才能从这冲突的感觉中得到学习，获得成长。

（二）文化学习——学习病是一种说不出的痛，学习是天职

学习是学生的天职，而大学生正是通过十几年的寒窗在别人羡慕的眼光中走进象牙塔。随着课业的难度增加和竞争的激烈，昔日的天之骄子或许如今在同学中成为普通甚至落后的一个。加上期望高、落差大，各种学习问题不断出现。



郁闷的小李

小李是个大一新生，父母自农村外出打工供他上学。他自从上学以来，学习一直十分刻苦。但是入校后，忽然感到心中茫然，对学习一点也提不起精神，对于未来感觉渺茫，有时候想到自己家庭的窘迫和上大学的不易，心里也是十分着急，但又确实找不到学习的目标和动力。上课时间一长就觉得自己浑身不舒服，经常头晕眼胀，听课效率特别低，在学习上得过且过，上课经常犯困打盹，作业能应付就应付。最近经常上网打游戏，但他解释说并不是自己喜欢上网，而是实在是觉得学习太没劲而上网打发时间。他对于自己现在的这种状态十分苦恼，但却束手无策。



案例分析

案例中的小李面临的是典型的学习问题。首先，小李学习动力缺乏。由于刚从高考中解脱步入四年的大学生涯，离毕业尚早，没有时间的紧迫感和危机感。此外，由于大学以自己学习为主，学习方式发生了变化，与高中老师和家长的强迫式学习十分不同。小李一时间还没有适应，没有学习目标，缺乏学习动力。由于他没有明确的学习目标和学习计划，在学习中缺乏连贯性和目标性，没有成就感，不能集中精神进行学习。并且随着闲暇时间比较多，通过网络游戏或上网聊天来打发时间，导致学习成绩不佳，学习动机更加不足。

其次小李产生了学习疲劳。大学生的学习疲劳分为生理性和心理性疲劳。生理性疲劳是由于长时间的持续过度学习所引起的一系列身体上的不适感，如眼睛干涩、头部或脖子出现酸痛等。而心理性疲劳则是指感官活动机能降低、注意力涣散、思维迟钝、情绪躁动、忧郁、厌烦、学习效率下降等，甚至出现对于学习的心理排斥。案例中的小李两者皆有，上课头晕脑胀，浑身不舒服是生理性疲劳；而学习动力不足，上课效率低则是心理性疲劳。生理性疲劳可以经过一段时间的休息得以恢复，心理性疲劳则只能通过心理调节进行缓解。

此外，小李还存在学习适应的问题。由于大学生学习内容和方式不同于以往，需要自主性学习和创新学习，小李产生了适应上的困难。加上学习动力不足，找不到方向和目标，就借上网来打发时间，导致学习状况日益变差。

（三）周围环境——外面的世界很精彩，外面的世界很无奈

对于大学生来讲，周围环境是指大学的校园环境和学校的周围环境，另外，随着计算机网络技术的发展，网上“虚拟环境”对大学生的影响也比较大，值得关注。

校园环境是一本无字的教科书，对大学生形成潜移默化的影响。大学生要在校园里度过四年的时光，吃、住、用、行都在里面。而小到一个宿舍，大到整个校园都会对大学生的身心产生影响。正因为如此，大学生也会无形之中跟风。很多大学生表示，恋爱、追求名牌、加入社团、甚至于吸烟、喝酒是觉得同学们都在做，怕自己“out”了。

一墙之隔的象牙塔外，灯红酒绿的世界也会不时地充斥大学生的身心。社会上的“大气候”也会辐射大学生的“小心灵”。现在网络非常发达，拓宽了大学生获取知识和信息的途径。但是，网络是一把双刃剑，使一些黄色暴力行为传播更为方便，对于大学生的身心健康影响也不容忽视。

（四）人际关系——在人情世故网中摇摆

人际关系作为衡量大学生心理健康的一个重要标准，对其学习、生活、尤其是心理发展都会产生影响。良好的人际关系是大学生学业和未来事业成功的保证，也是大学生自我完善和发展的最佳途径。人际关系适应不良、存在交际困难，对大学生的认知、情感和心理定位会产生负向作用。

大学生的人际关系可以分为与老师、家长和同学的关系三个方面。与老师的关系不良主要表现在沟通不够，对老师工作及个人的否定，与个人的喜好相结合。与父母之间主要是随着年龄和心理的增长，渴望独立和自由的心态与家长的过于关注形成矛盾，不再甘于在父母的保护伞下成长，需要的是肆意翱翔的天空，如果与父母之间未能很好地沟通和达成一致，很容易造成关系紧张。与同学之间则是“棱与角的碰撞”，一些学生由于人际交往能力不强，或者是追求人际协调的完美主义而造成的失落感，家庭经济状况的悬殊、情感与生活事件的纠葛等各方面原因使得一部分大学生与同学之间的交往存在或多或少的问题。此外，网络虚拟化交友和网络游戏也一定程度上弱化了大学生的人际交往能力。

二、心理问题的干预措施

（一）建立大学生心理健康档案和晴雨日记

大学生心理档案是大学生心理状况发展的动态客观记录，它能真实地反映和记录学生的个性心理特点和心理健康状况。大学生心理档案也应像学籍档案一样从入校时就建立，但由于它具有很强的专业性和保密性，因而必须制定完善的心理档案管理制

度和操作规程。心理档案应包括学生的一般情况、家庭情况、每学期或每学年的心理测验情况、综合印象（含辅导员或班主任的鉴定、同学之间的相互测评和学生的自我总结）和心理咨询记录等内容，以便于辅导员或班主任、心理咨询专业人员对学生心理状况的动态有全面了解。而大学生本人也可以建立个人的心理健康日记，及时记录下个人的心路历程，如果发现自己有持续的心情低落和情绪不佳，可以及时地进行自身调节和寻求必要的帮助。

（二）重视和落实心理健康教育课

定期举办心理科普知识讲座，系统地向大学生普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进大学生身心健康全面发展。

（三）建立心理咨询与管理的专业化队伍

高校专门从事学生管理的工作人员，不仅要做好学生的思想政治工作，还要善于解决大学生中存在的心理健康问题和心理障碍问题。从目前的情况看，他们虽然有着丰富的学生管理工作经验和思政工作经验，却缺乏心理卫生专业知识。只有对他们加强心理卫生专业知识的培训，才能提高他们解决大学生心理健康问题的能力。高校要重视开展大学生心理辅导和健康咨询工作，要积极创造条件面向全校学生，通过个别面询、团体辅导、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。对于有心理疾病的学生，要及时介绍到专业卫生机构治疗。

案例分析

前述案例中，刘海洋虽然学习成绩非常优异，但心理发展却存在障碍，由于从小父母离异家庭不健全，缺乏父爱造成了性格缺陷，而偏差的母爱却又造成了自卑和依赖心理。与同学之间并没有建立良好的关系，由于受母亲的过度保护，对于社会公德和伦理道德方面的意识缺失。刘海洋的自我过分压抑和自我意识的过于膨胀是引发问题的导火索。另一方面也说明，当今社会对于大学生的心理健康应该给予更多关注，对于大学生的心理发展进行良好的引导和干预，使大学生的心理积极、健康的发展。

课堂活动

讨论大学生校园心理的特征，以环境适应、人际交往、学习生活、择业就业等主题分组进行“头脑风暴”活动。

课后练习

思考自身的大学发展目标

第一步：客观、全面、科学的认识自己（探索）

第二步：认清生存与发展环境（分析）

第三步：制订成长目标与实施策略（计划）

第四步：逐步减小现实与目标的差距（奋斗）

第五步：不断地评估与反馈（评估）

目标可以修订（转专业、辅修、考证、考研、就业、出国深造、创业），可主动寻求心理辅导，不断提高心理素质。

课后作业

开放自己　寻求支持

对于大学生来说，在大学生活中要获得良好发展，必须学会寻求各种有关信息，教师、学长、有关书籍等“高参”，为你提供关于大学的很多信息，帮助你尽快地认识你的大学，再结合自身的实际，方能给自己的大学做出良好规划，使自己的大学生活过得更加充实完美。因此建议你用一些时间去找有经验的老师、成功的学长以及有关大学生的书籍，与他们交流，并将如何更好地规划大学生涯的有关内容和观点摘录下来并汇总，形成指导自己的学习、生活交往等方面的基本思路。

倾听及规划
老师的建议：
学长的提醒：
有关书籍的观点：
我的特点（优点及不足）：
调整及努力的方向：

第三节 要成才，先成人

案例讲台»

周倍良，毕业于清华大学法学院。2006 年 7 月，在北京市“村村有大学生”计划的号召下，经考试选拔，任北京市门头沟区永定镇坝房子村党支部书记助理兼团支部书记。他努力学习、不断创新，认真实践当代青年知识分子建设新农村的重任。并根据农村和农民的实际需要，发挥专业特长，用法律和科学文化知识服务农村经济社会建设，维护农民合法利益，引导农民树立新风气、新风尚，赢得了当地干部群众的一致好评，被誉为“农民律师”、普法“村官”。他的事迹曾被中央电视台、《人民日报》、《光明日报》等媒体报道，2007 年 4 月，参加团中央“青春的选择”——大学生农村创业全国巡回报告团。“农民律师”——包含的是村民无尽的信任，还有背后不为人知的辛劳。新时代的新青年，有着金子般的心和崇高的理想。

马斌，男，1971 年 10 月出生，高中学历，江苏省南通市神马电力科技有限公司董事长。

1996 年创办神马电力科技有限公司。依靠自主创新，打破国际垄断，带领团队研发出填补国内空白的输变电橡胶件及填补国际空白的电站复合绝缘子，解决了长期以来电力行业中密封、绝缘等方面难题，每年为国家减少成百亿元事故损失，节约数百亿元工程建设和维护费用，有力支撑了国家“十一五”重大工程——特高压输变电工程建设。在 2008 年特大冰雪灾害和汶川特大地震灾害引发的电网事故中，神马的产品对比传统产品凸显优异性能，有效地保障了灾区电站电网的安全运行。目前，公司是我国最大的输变电橡胶件与复合绝缘子制造企业，也是全国唯一一家同一项目两次获得国家发改委重大国债扶持的企业。获江苏省十大杰出青年、江苏省优秀青年企业家、江苏省科技进步三等奖等，被评选为“第 19 届中国十大杰出青年”。



知识窗●●●

人才的评价标准

成才是每个人都渴望的事情，而步入大学的“天之骄子”们比常人更期待自己能成为一个对国家和社会有用的人才，能够实现自我的价值。那么，何为人才？简言之，

人才就是以其创造性的劳动，为社会发展和人类进步做出一定贡献的人；而个体是否可以作为人才，其核心评价标准是健全的人格；高智商、高分数不是人才评价的核心要素。评价人才的一般标准有如下三点：首先要具备良好的人品，这是成为人才所应具备的首要条件。其次，在博学广识的基础上，在某一个领域或某些领域有所专长。此外，还要有创造性思维，做事效率高，讲究创新和方法，洞察力强，能够吃苦耐劳。由此可见，人品、健全的人格、健康的心理在人才的评价中起着至关重要的作用，具备良好的人品和健全的人格本身也是一种能力。

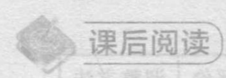


案例分析

前述两个案例，充分地说明了要成才，先成人的道理。无论是作为高材生的周倍良还是只有高中学历的马斌，首先他们都具备人才的第一标准：健全的人格。其次，他们具有人才的其他两个标准，即专业的知识和吃苦创新的能力。在此基础上，周倍良抱着个人追求服务于人民的思想脚踏实地地为农民做事，能够吃苦耐劳、发挥专长、不断创新。而马斌身上则更多体现的是作为一个人才所应有的自信、商业眼光和敢于冒险的精神。两者在困难和问题面前能够以积极的心态去面对，在实践中探索和创新，



首先，作为一个心理健康状况良好的人，其次，具备成功人才所需要的品德和能力。反观一些高分低能的大学生，甚至如刘海洋一般的高学历低社会实践能力的人，是不可能取得成功的。



成功偶像传记

《富兰克林传》

《比尔·盖茨传》

《卡耐基传》等



制定自身的成就目标及计划

1. 把你确定自己人生理想时写下的东西重读一遍。

以这个理想为基础，写出一份陈述。要写得简单，但要包括你想做的一切。这是你需记住的。写的时候一定要包括以下几点：

(1) 你人生活动的重点是什么。

(2) 你为什么想做这些事情。

(3) 你打算怎样做到这些事情。

2. 花几个钟头时间定出你的目标。从人生的总体目标开始，找到实现人生目标所必须达到的主要目标，你大概会想出 2～10 个目标。同样要花点时间从头看一遍这些人生目标，看看你是否真的觉得他们很重要。

3. 花一个钟头的时间阅读一遍每个人生目标。把一个人生目标分解成几个必须达到的中长期目标，再把每个中长期目标分解成几个小的中短期目标，然后把中短期目标分解成每天、每周、每月可以执行的任务。这些活动将为你描绘成功的蓝图。

4. 这样处理过每个人生目标之后你就会懂得要成功就必须做什么。把每天、每周、每月的活动组织一下。

5. 评估你的目标。确定你的目标是否现实，弄清哪几个目标是需要与别人合作才能达到的。记下需要别人帮助的目标，以及可能给你提供帮助的人。（记住要挑选跟你有类似目标及理想的人。）

课后练习

按照下面的大学生道德品质分类表中所列项目，看看自己做得如何，并想一下自己的调整策略。

大学生道德品质分类表

项目		自我评价	调整方法	项目		自我评价	调整方法
爱国重义品质	民族责任			公正自律品质	诚实守信		
	爱国主义				公平正直		
	爱和平				廉洁自律		
	重道义				光明磊落		
利他奉献品质	奉献社会			基础文明品质	爱护环境		
	助人为乐				爱护公物		
	见义勇为				讲究文明		
	集体主义				遵守秩序		
	克己奉公				尊敬父母		
奋斗进取品质	立志勤奋				勤劳节俭		
	勇于创新				团结和睦		
	勇于竞争			自我评价可以分为5个等级：好、较好、一般、较差、很差。			
	艰苦奋斗						

参考文献

［1］David Pilgrim. 心理健康关键概念手册［M］. 张庆伟，等译. 北京：高等教育出版社，2006.

［2］江光荣. 心理咨询与治疗的理论与实务［M］. 北京：高等教育出版社，2005.

［3］潘懋元. 高等教育大众化的教育质量观［J］. 清华大学教育研究，2000（1）.

［4］林崇德. 积极而科学地开展心理健康教育［J］. 北京师范大学学报（社会科学版），2003（1）.

［5］贾晓明. 大学生心理健康——走向和谐与适应［M］. 北京：北京理工大学出版社，2005.

［6］季丹丹，陈晓东. 现代大学生心理健康教育［M］. 北京：清华大学出版社，2009.

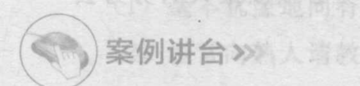
［7］张大均，邓卓明. 大学生心理健康教育［M］. 重庆：西南师范大学出版社，2004.

第二章 “适”时务者为俊杰

> 理智的人使自己适应这个世界；不理智的人却硬要世界适应自己。
>
> ——萧伯纳

古语说：“识时务者为俊杰”。“识”的过程也是“适应”的过程。凡成功的人，在与他/她本性相违的环境中，或者改变自己适应环境，或者改变环境以更好地满足自己，以此达到他/她与环境的平衡。刚步入大学殿堂的你，面对新的生活环境，新的学习方式，新的人际关系，有没有觉得“不知所措”？即将从象牙塔走向工作岗位的你，面对纷繁复杂的社会，有没有感到“前途渺茫”，“无所适从”？本章将从心理学角度与你探讨：什么是适应，大学生会遇到哪些适应问题，以及怎样解决适应问题。此外，为了使你更真切地体验和感受适应，我们还设置了一些心理小游戏，希望有助于你尽快融入新环境，收获个性的成熟和完善。

第一节 “适”者生存，“应”者发展

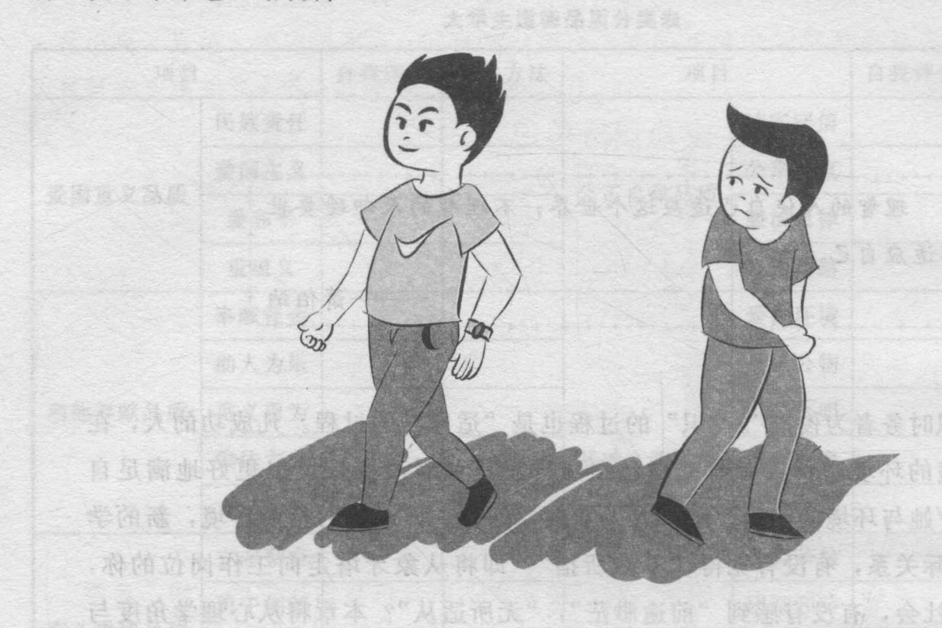


大学校园“一年土两年洋”现象剪影

刘文东，男，上海某大学三年级学生，来自大西南偏远的山区，回想大学的头一年，感觉自己好像被脱胎换骨了一样。刚上大一那会儿，打电话和朋友交流时，使用最频繁的词就是：迷惘、郁闷。英语不如同学，电脑从来没见过，他们说的名牌也不知道……独自一人离开家乡，来到现代化的大城市，一切都那么遥远，陌生……从以



前的高度紧张、时间不够用的状态一下子到时间太多、不知道该怎么安排，课余时间更多地是发呆。后来，在舍友的鼓励下，参加了校运动会，取得了不错的名次，之后在文艺部的演出中接触到了高年级的同学和更多的人，慢慢地，自信了许多，性格变得开朗了。在院学生会竞选中，又幸运地加入了体育部……勤工俭学换来了一部随身听，英语水平也日渐提高……



知识窗●●●

心理适应的概念

当环境改变时，机体的细胞，组织或器官通过自身的代谢，功能和结构的相应改变，以避免环境的改变所引起的损伤，这个过程称为适应。生物进化论的创始人达尔文指出：适者生存。适应是有机体与环境的一种平衡状态。人类必须以最大的努力去适应环境，否则生命将难以维持。



前述案例中的刘文东同学，就经历了“平衡——不平衡——平衡”的适应过程。刘同学带着高考凯旋的喜悦，怀着对未来美好的憧憬来到大学，但生活的窘迫，学习的压力，现实与理想的巨大差距让自己一度陷入不平衡的困境，像很多大学新生一样，经受着郁闷，迷茫，自卑……或许是农村的成长环境给了小刘奔跑的力量和勇气，让他在校运动会上重新找回自信，高年级学长的引导，让他逐渐认识了大学，在这个



“不平衡——平衡”的过程中，他上完了大学第一课，由此进入大学生活的良性循环……理想与现实有差距是必然的，不适应到适应的过程是必须经历的，每个人都有闪光点，也都有应对困境的潜力，只是挫折让我们一时失去信心和勇气，让我们不知所措。

在现代大学生的生活环境中，适应并不是目的，而仅仅是开篇。我们需要的是发展，收获的是成长。当然，没有适应是谈不上发展和成长的。适者生存，这是自然界的法则。人类的发展是适应的发展，是个体从环境中汲取营养的过程，但在自己与环境关系中难免会遇到不和谐的时候，需要得不到满足，机体感到欠缺，这就需要个体客观分析环境中的有利因素，正确评价自我，以积极乐观的态度应对，从而达到机体与环境的平衡。

课堂活动

适应测验

请在下列各题所列备选答案中选择最符合你的一项：

1. 假如你的朋友突然带来一个你最不喜欢的人到你家里，你会
   (1) 表示惊奇。
   (2) 把你的感觉完全隐藏着。
   (3) 暂时忍耐，以后再把实情告诉你朋友。
2. 对自己的某次失败，你
   (1) 只要别人有兴趣随时都会告诉他。
   (2) 只在谈话时顺便说出来。
   (3) 决不说，怕会被别人抓住弱点，对自己不利。
3. 遇到难题时，你
   (1) 毫不犹豫地向有关专家征求意见。
   (2) 经常向熟人请教。
   (3) 很少麻烦别人。
4. 你骑车去一个较远的地方参加社交活动，中途找不到路标，你
   (1) 赶快查自带的地图。
   (2) 大声埋怨，不知何时才能到达目的地。
   (3) 耐心待过路车或有人走过时，问个清楚。
5. 当你选择衣服时，你
   (1) 总是固定在一种款式上。

(2) 跟随新潮流，希望适合自己。

(3) 在选定以前，先听取陪同的朋友或售货员的意见。

6. 当你知道将要有不愉快的事时，你会

(1) 自己进入紧张状态。

(2) 相信事实并不会如预料的厉害。

(3) 感觉完全有办法应付。

7. 在嘈杂、混乱的环境里，你

(1) 总觉很烦，不能静下心来读书。

(2) 仍能集中精力学习，但效率降低了。

(3) 不受影响，照常学习。

8. 和别人争吵起来时，你

(1) 能有力地反驳对方。

(2) 常常语无伦次，最后才想起如何反驳对方，可是已经晚了。

(3) 能反驳，但无多大力量。

9. 每次参加正式的考试或竞争，你

(1) 常常比平时的成绩更好些。

(2) 常常不如平时的成绩。

(3) 和平时的成绩差不多。

10. 必须在大庭广众面前讲话时，你

(1) 因怯场，不知所措或说话结结巴巴。

(2) 感觉虽然难，但还是想方设法完成。

(3) 侃侃而谈。

11. 对团体或社会性的集会，你

(1) 总是想领导讨论。

(2) 只有在知道讨论的题目时才参加。

(3) 讨厌在集会上说话，所以不参加。

12. 受到别人的批评，你

(1) 想找机会反过来批评他。

(2) 想查明受批评的原因。

(3) 想直接听一下批评的理由。

13. 当情况紧迫时，你

(1) 仍能注意到该注意的细节。

(2) 就粗心大意，丢三落四。

(3) 就慌慌张张。

14. 参加各种比赛时，赛场越激烈，观众越加油，你的成绩



(1) 越好。

(2) 越上不去。

(3) 不受影响。

15. 碰到阻力或困难时，你

(1) 经常改变既定的主意。

(2) 不改变既定的主意。

(3) 越有干劲。

16. 你符合下面哪一种情况？

(1) 不安于现状，总想改变点什么。

(2) 凡事只求"规范"，不办破格的事。

(3) 礼貌要讲，但事也要办。

17. 你赞成下面哪一种说法？

(1) 只要是正确的，就坚持，不怕打击，敢于孤立。

(2) 在矛盾方面让一让，就过去了。

(3) 尽量求和平，把批评和斗争降到不得已的程度。

18. 假如自己被登报，你

(1) 有点自豪，但不以为然。

(2) 很高兴，想让朋友也看看。

(3) 完全不感兴趣。

19. 为了给人留下好印象，你

(1) 想方设法，并花一定时间考虑计划。

(2) 不特意去做，但有机会就利用。

(3) 根本不想在别人面前做这种事。

20. 你同意下列哪一种观点？

(1) 为了深入地了解自己的国家，学习外国的东西是件好事。

(2) 外国的事与我们没有任何关系。

(3) 学习外国的东西比学习本国的东西更有兴趣。

评分与评价：

态度越积极，就表明你的适应能力越强。表明最积极的选项为 3 分，次积极的选项为 2 分，不积极的选项为 1 分。如果你的得分为 40～60 分，就表明你的适应能力很不错；得分为 20～40 分，就说明你的适应能力尚可；得分为 20 分以下，则说明你的适应能力还需要大力加强。

课后阅读

名家谈适应

一、心理学家谈适应

(一) 皮亚杰：智慧的本质就是适应

瑞士儿童心理学家皮亚杰认为，智慧的本质就是适应，适应的本质在于取得机体与环境的平衡 (equilibrium)。实现这种平衡需要通过两种形式：一是同化 (assimilation)，即主体把环境因素纳入已有的认知图式或认知结构中，以扩展和充实自身的动作；一是顺应 (accommodation)，即主体改变动作以适应环境因素的变化。如果机体与环境失去平衡，就需要行为主体改变自身的行为模式，重建平衡。这种平衡—不平衡—平衡的过程，叫做适应。

(二) 马斯洛：适应是自我潜能发展的需要

以马斯洛 (A. H. Maslow)，罗杰斯 (C. R. Rogers)，罗格·梅 (Rollo May) 为代表的人本主义发展理论认为，人天生存在着一种发展潜能，人的发展潜能逐渐现实化和整合的过程，形成了自我不断完善成熟的各个阶段。

马斯洛的需要层次论认为，人类的需要有两大类：一类是基本需要，又称缺失性需要，包括生理需要、安全需要、爱与归属需要、尊重需要。另一类是心理需要，又称成长需要，包括认知需要、美的需要和自我实现需要。各层级需要的产生与个体发育密切相关。婴儿期主要是生理需要占优势，而后产生安全需要、归属与爱的需要，到了少年、青年初期，尊重需要日益强烈。青年中、晚期以后，自我实现需要开始占优势。但是，个人需要结构的演进不像间断的阶梯，而是呈波浪式发展的。

(三) 埃里克森：适应就是解决发展危机

埃里克森的自我发展理论认为，人格发展包括机体成熟、自我成长和社会关系三个不可分割的过程，经受着内外部的一切冲突，其发展按渐成的固定顺序分为八个阶段。[①] 每一发展阶段都存在着一种发展危机。这种危机可以理解为个体与环境的一种不协调状态，表现为个体的成长需求与环境限制的冲突。冲突解决的结果有两个：成功与不成功。成功的解决有助于自我力量的增强和对环境的适应；不成功的解决则会削

① 黄希庭：《人格心理学》，浙江教育出版社，2002。



弱自我的力量，阻碍对环境的适应。并非每个人都能顺利度过发展危机，这就需要个体不断地学习，在经验中调适自我，使自己不断地完成每一个阶段的适应任务，走向人生的不断发展。他把人生八个阶段称为心理社会发展阶段，具体见表 2.1。

表 2.1　艾里克森的心理发展理论

阶段	年龄	发展危机	成功解决者的心理特征	不成功解决者的心理特征
1	0～1.5 岁	信任对不信任	对人信任，有安全感	面对新环境时会焦虑不安
2	1.5～3 岁	自主性对羞怯和疑虑	能按照自己的意愿行事	自我怀疑，缺乏信心
3	3～6 岁	主动性对愧疚感	订立目标，并积极保持以达到目标，获得创新精神	丧失自信心，形成无价值感
4	6～12 岁	勤奋对自卑	学习必要的谋生技能，使自己具备基本的待人处事能力	缺乏生活基本能力，在人格中形成无能感
5	12～18 岁	同一性对角色混淆	有了明确的自我观念与自我追寻的方向	生活无目的无方向，时而感到彷徨迷失
6	18～24 岁	亲密对孤僻	与人和谐相处，有亲密感	与社会疏离，时感寂寞孤独
7	25～65 岁	繁殖对停滞	热爱家庭关心他人，有责任心有义务感	不关心他人与社会，自私
8	65～死亡	自我整合对失望	随心所欲，安享余年	悔恨旧事，消极失望

大学生处于埃里克森所说的第五、六阶段，即青年后期和成年早期。这一时期适应和发展的主要任务是确立一个正确的自我概念，获得"一种熟悉自身的感觉"，"一种知道自己将会怎样生活的感觉"，例如能够客观地评价自我；能够独立地做决断，并能够承担起社会的责任；此外，还要逐步形成亲密感，例如能够与别人建立和谐的关系，在其中获得相互的认同；能够与异性伴侣建立亲密关系从而体验爱情。正确认识自我，形成亲密感，建立良好的人际关系，对于我们适应大学生活，适应社会都具有重要作用。

（四）社会角色理论者：在其位，谋其政

从社会角色理论的角度来看，适应是指一个人的态度、行为与社会"角色期望"的匹配过程，正所谓"在其位，谋其政"。每个人在不同的社会关系中都会担任一定的角色，社会对于不同角色应当表现出来的态度、行为模式有一定的要求和期望，即"角色期望"。比如作为一名大学生，在学校时可能是一名普通学生或学生干部，在家里可能是一个女儿或儿子，在商店里可能是一名顾客……符合角色期望的个体得到周

围人的认同，而偏离角色期望的人则会受到他人的反对或否定。在这个过程中，个体获得对自我的评价，即“自我概念”。按照“角色期望”的要求，个体也会不断调节自己的态度与行为，即塑造自我形象。当塑造的自我形象与“角色期望”相匹配时，个体与周围的人就能够和谐相处；反之，个体则会表现出一定的不适应，比如焦虑、烦躁等情绪问题。

根据不同标准，适应分为不同的类型，从适应效果的角度分为消极适应和积极适应。其中消极适应是为了求得一时的内心平衡，个体改变自己的行为或态度以适合外部环境的要求；积极适应则是一种比较高级、比较主动的适应方式，是指主体充分发挥自身的主观能动性，尽最大可能去改变环境使之适合自己发展的需要。在个体发展过程中，两种适应对人都有重要价值。但从个体适应能力形成的过程看，通常是要先学会生存适应，然后才能达到发展适应的水平①。

二、李开复谈“如何高效管理时间”

人的一生两个最大的财富是：你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了，我们的时间少了，而才华没有增加，那就是虚度了时光。所以，我们必须节省时间，有效率地使用时间。如何有效率地利用时间呢？李开复有下面几个建议：

（一）做你真正感兴趣、与自己人生目标一致的事情

我发现我的“生产力”和我的“兴趣”有着直接的关系，而且这种关系还不是单纯的线性关系。如果面对我没有兴趣的事情，我可能会花掉40%的时间，但只能产生20%的效果；如果遇到我感兴趣的事情，我可能会花100%的时间而得到200%的效果。要在工作上奋发图强，身体健康固然重要，但是真正能改变你的状态的关键是心理而不是生理上的问题。真正地投入到你的工作中，你需要的是一种态度、一种渴望、一种意志。

（二）知道你的时间是如何花掉的

挑一个星期，每天记录下每30分钟做的事情，然后做一个分类（例如：读书、准备GRE、和朋友聊天、社团活动等）和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。凡事想要进步，必须先理解现状。每天结束后，把一整天做的事记下来，每15分钟为一个单位（例如：1：00—1：15等车，1：15—1：45搭车，1：45—2：45与朋友喝茶……）。一周结束后，分析一下，这周你的时间如何可以更有效率地安排？有没有活动占太大的比例？有没有方法可以增加效率？

① 杨琳：《加强心理适应，做合格的大学生》，《科教文汇》2008第11期，第38页。



(三) 使用时间碎片和“死时间”

如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单字、打电话、温习功课等。现在随时随地都能上网，所以没有任何借口再发呆一次。我前一阵和同事一起出差，他们都很惊讶为什么我和他们整天在一起，但是我的电子邮件都可以及时回答？后来，他们发现，当他们在飞机上和汽车上聊天、读杂志和发呆的时候，我就把电子邮件全回了。重点是，无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

(四) 要事为先

每天一大早挑出最重要的三件事，当天一定要能够做完。在工作和生活中每天都有干不完的事，唯一能够做的就是分清轻重缓急。要理解急事不等于重要的事情。每天除了办又急又重要的事情外，一定要注意不要成为急事的奴隶。有些急但是不重要的事情，你要学会放掉，要能对人说 no! 而且每天这三件事里最好有一件重要但是不急的，这样才能确保你没有成为急事的奴隶。

(五) 要有纪律

有的年轻人会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先级次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其它小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

(六) 运用 80%-20%原则

人如果利用最高效的时间，只要 20%的投入就能产生 80%的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80%的时间投入只能产生 20%效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中 20%的最高效时间（有些人是早晨，也有些人是下午和晚上；除了时间之外，还要看你的心态，血糖的高低，休息是否足够等综合考量），专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。许多同学喜欢熬夜，但是晚睡会伤身，所以还是尽量早睡早起。

（七）平衡工作和家庭

我对于家庭的时间分配是用下列的原则：

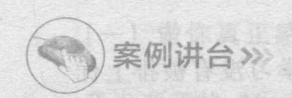
划清界限、言出必行——对家人做出承诺后，而且一定要做到，但是希望其他时间得到谅解。制定较低的期望值以免造成失望。

忙中偷闲——不要一投入工作就忽视了家人，有时10分钟的体贴比10小时的陪伴还更受用。

闲中偷忙——学会怎么利用时间碎片。例如：家人没起床的时候，你就可以利用这段空闲时间去做你需要做的工作。

注重有质量的时间（quality time）——时间不是每一分钟都是一样的，有时需要全神贯注，有时坐在旁边上网就可以了。要记得家人平时为你牺牲很多，度假、周末是你补偿的机会。

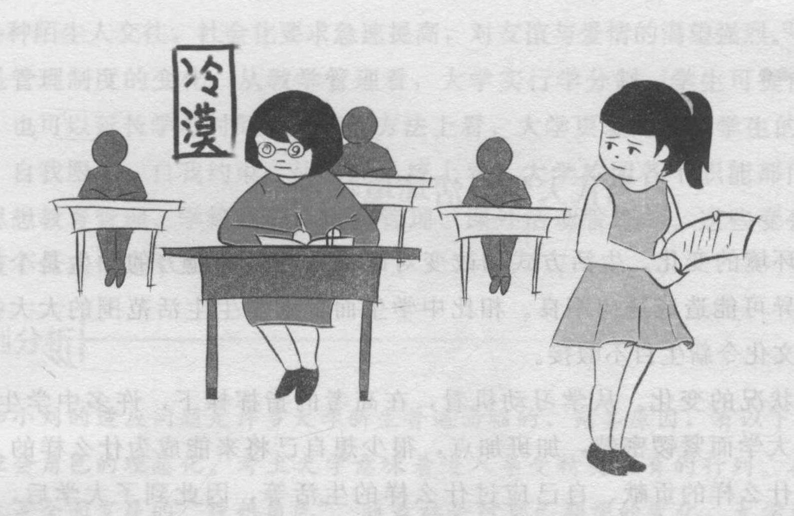
第二节　校园新新人



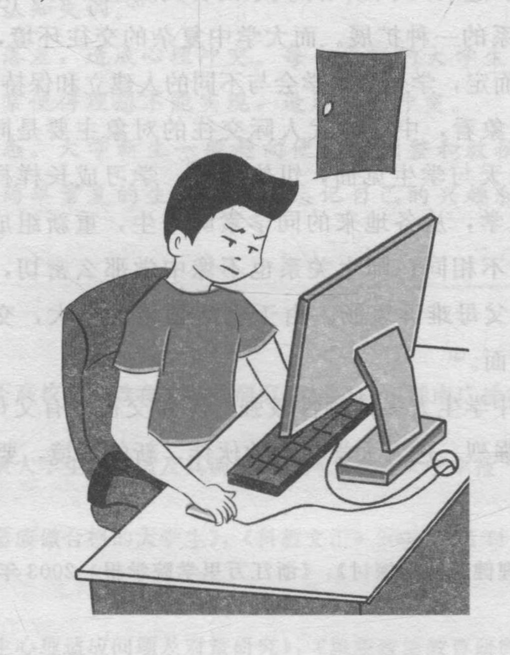
大学新生的“水土不服”

小辉，女，是一位刚进校一个多月的本科新生。因为不适应新的环境而产生了紧张、焦虑等情绪问题，并不时感到头痛、胸闷、心悸和入睡困难等躯体不适，为此自己感到很苦恼。她是家中的独生子，父母均为农民，但家庭经济条件尚可。从小父母对自己的期望就很高，争强好胜的她也没有让父母失望，从小学到高中学习成绩一直优秀，一直生活在师生的赞扬声中，并以优异成绩顺利考进大学。20天的军训让她觉得一切都很新鲜，但正式上课后，她觉得同学都自顾自地学习、生活，宿舍里的气氛也很压抑，互相之间好像都很漠然，自尊心也迫使她不愿主动与同学交往，寂寞与孤独使她越发怀念以前的高中生活。学习上的优势也不再显现，现在虽然还没考试，但从回答问题和做作业上就感到自己成绩在班上只能算中等，比她成绩好，知识面宽的大有人在，以前的自信荡然无存，为此感到很痛苦。





刘某，男，大二，想到自己的大一，真是灰色啊：高考第一志愿没有考上，被调剂到自己随便报考的学校和专业，之前对于现在的学校和专业一无所知，所以对现实环境充满了不满：北方饭菜的口味让他难以下咽，周围同学的学习劲头让他惊异，老师的授课方式让他觉得枯燥，喜欢哲学的自己找不到知己，参加很多活动，换来的也不过是一点发展分，总之，大学生活让他感到单调与无聊，想到当初自己对大学的憧憬，小刘更是迷茫……唯有一件事让他觉得充实，快乐，这就是网游。他可以跟网友们一起，远离让自己失望透顶的现实，在游戏的世界里找到自己存在的价值。于是，小刘不再上课，不再参加活动，连手机也不用了，除了睡觉、吃饭、上厕所，他每天蜗在宿舍上网……





当代大学生活环境特点

首先是生活环境的变化。生活方式的改变对缺乏独立生活能力的学生是个挑战。生活习惯上的差异可能造成适应不良。相比中学生而言大学生生活范围的大大拓宽，丰富多彩的校园文化令新生目不暇接。

其次是学习状况的变化。从学习动机看，在高考的指挥棒下，许多中学生为升学率、为考名牌大学而紧锣密鼓，加班加点，很少想自己将来能成为什么样的人才、准备为国家作出什么样的贡献、自己应过什么样的生活等，因此到了大学后，很容易出现身心疲劳或松一口气的感觉，没有学习兴趣也就成为顺理成章的事情了。从学习任务看，中学的学习任务主要是学习科学文化的基础知识。而大学既要学习基础知识，又要掌握专门技能。从学习内容看，大学生学习内容多、任务重、范围广、要求高，他们不仅要学习经典的、基础的理论知识，而且要学习科技最新发展的成果。从学习方式看，中学学习的主要形式是课堂讲授、灌输为主，学生对老师依赖大。大学学习强调自主、研究性学习，学生自己安排自习、阅读、钻研学问的时间较多，要求学生独立思考、融会贯通、举一反三。[①] 这种变化对大学生的学习能力提出了更高的要求。

再次是人际关系的变化。进入大学后人际关系的含义发生了根本的改变。中学时代，人际关系只是友谊或亲密关系的一种扩展。而大学中复杂的交往环境，决定了新型的人际关系不能仅以个人的好恶而定，学生必须学会与不同的人建立和保持协调的关系。[②]

从人际交往的方式与对象看，中学时代人际交往的对象主要是同窗好友、父母亲戚、老师，尤其是班主任天天与学生见面，饥饱冷暖、学习成长样样关心，父母体贴入微，关怀备至。但到了大学，从各地来的同学素昧平生，重新组成新的班级，生活在同一个宿舍，脾气习惯各不相同；师生关系也不像中学那么密切，有时甚至几天见不到班主任、辅导员；远离父母难诉衷肠。由于生活领域的扩大，交往的场所扩大到学习、生活、娱乐等各个方面。[③]

从人际交往的要求看，中学生大多依赖性较强，不善交往，有父母的照顾和学习的压力，对友谊的渴望不那么强烈。进入大学，新的伙伴，新的环境，要求大学生独立地、

---

① 陈春萍：《大学新生心理健康问题探讨》，《浙江万里学院学报》2003 年第 16 卷第 1 期，第 129-131 页。

② 同上。

③ 同上。



主动地与各种陌生人交往，社会化要求急速提高，对友谊与爱情的渴望强烈。[①]

最后是管理制度的变化。从教学管理看，大学实行学分制，学生可提前修满学分提早毕业，也可以延长学习时间。从管理方法上看，大学更多的强调学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束。从管理系统上看，大学校园各个职能部门都直接参与学生的思想教育管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。这些变化都影响着大学生适应不良，也是干预的切入点。[②]

案例分析

小辉和小刘的适应问题是许多大学新生普遍面临的，究其原因，有以下几个方面：

(1) 社会角色的理想化。考上大学意味着进入享受精英教育的行列。在人们的期望中大学生是全面发展的“理想角色”。随着社会对自己期望的变化，大学生自我期望也无形中随之提高了。但对未来生活和学习过于理想化，缺乏充分适应大学生活的心理准备。[③]

(2) “优秀生”的多元化。高校追求优秀的价值多元化，不仅看重知识，而且也注重能力。这种评价体系的改变，一方面为大学生自我展现提供了宽阔的舞台，另一方面也淡化了学习成绩在评价中的权重。表现欲望极强而又想保持高中时代的“光环”和理想状态，新生由没有适应这种多元化的优秀生的价值观念，容易出现心理失衡。[④]

(3) 自我认知失调。大学作为一个人才精英聚集的群体，不少同学不再是佼佼者，但是却难以接受自己不再是优秀人物的现实，情绪上产生明显的波动。这种反差和心理不平衡状态导致自我认知失调。[⑤]

(4) 理想与现实的落差，造成心理冲突。每个年轻的大学生都有自己的远大理想，然而现实的复杂性，常常使得理想不能实现，造成心理冲突。

(5) 目标的真空状态。大学新生一般趋向使身心调整和放松，而未主动确定新目标，被动按照学校安排简单重复的生活使他们忘记自己的兴趣和爱好，这样以来就造就了目标的真空状态。[⑥]

---

① 易建辉：《新形势下高校新生教育方法的研究和探讨》，《湖南广播电视大学学报》2007 年第 4 期，第 23-24 页。

② 李铁旺等：《一年级大学生的不适及其调整》，《河北农业大学学报（农林教育版）》1999 年第 6 期，第 26 页。

③ 杨琳：《加强心理适应做合格的大学生》，《科教文汇》2008 年第 11 期，第 38 页。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 刘红斌：《高校新生心理适应问题及对策研究》，《思想政治教育研究》2004 年第 3 期，第 63-64 页。

课堂活动

分享我的大一囧事

大一时的我们是那么简单，因为食堂的饭菜不合口味而郁闷，因为不知道如何跟宿舍同学相处而苦恼……或许就是这些囧事，让我们逐渐长大，走向成熟。你，有没有过让自己很囧的事情？从现在开始，让我们做一个安静的倾听者吧，或许从她/他的故事中，我们能找到自己……

活动目的： 通过分享自己的故事，反思自己大学适应遇到的主要问题，分析问题的原因。

活动内容： 5～8 人一组，小组内成员分享自己的故事，主题可集中于独立生活、大学期望、学习方法和人际关系等。

课后作业

与师兄师姐沟通学习大学生活及问题解决经验。

第三节　若为俊杰，从“适”做起

案例讲台

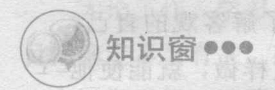
李威，女，来自南方一大城市，目前在山东某高校读大二。因为适应不良而迷恋网络游戏，导致大一期末 3 门不及格，平均分刚过 60。这让一向要强的她陷入更大的痛苦中，想到父母的含辛茹苦，想到辉煌的过去，她来到心理咨询室，想通过咨询改变自己。

经过咨询，小李意识到自己是因为适应不良迷恋上网路，又因为迷恋网络导致学业困难。在咨询师的帮助下，小李分析了自己迷恋网络的原因，制定了详细的学习和生活计划。她发现，自己原来对大学一直存在很多不合理信念，比如：大学生活一定是丰富多彩的，大学是实现理想的地方……改变自己，就先从改变不合理信念开始。在咨询师的帮助下，小李对自己的兴趣、性格、价值观、能力等有了更正确的认识。喜欢哲学的她参加了哲人协会，结交了很多朋友，原来那么多同学曾经跟她一样迷茫。此外，小李选修了大学生心理健康教育和大学生社交礼仪，了解了大学生心理发展规律和容易出现的心理问题，学习了人际交往的技巧和提升自我形象的方法等，这让她



发现，原来周围的同学都有值得她学习的地方。渐渐地，小李一步步地走出灰色地带，她重新认识了自己，认识了大学……




知识窗●●●

适应不良反应

一、适应不良反应的特征

适应不良反应由各种精神刺激所引起，持续时间较长。其作用的性质和强度因人而异。在同样的情景刺激下，有的人很快地适应，有的人慢慢适应，有的人根本不能适应，造成适应不良。适应不良，不同人表现也有差异，有人以情绪障碍为主，表现为抑郁、悲痛、烦恼、焦虑、恐惧等；有的人以行为障碍为主，导致攻击性和反社会的行为。

二、适应不良反应的积极应对

每个人都希望自己的才能得到发展，每个人都希望生命的航船能勇敢地冲破自己内心世界和外部环境的种种风浪险阻，坚定地驶向胜利的彼岸。那么，谁是驾驶你生命之舟的智勇舵手？不是别人，正是你自己。学会控制自己的心理，学会积极地适应现实，你就会发展自己。那么，从现在开始行动吧！

（一）正视现实，做到自立、自信、自强

正视现实，就是要及时了解认识大学这个新环境，正确认识和评价自己对大学的理想化倾向，主动摆正自己和环境之间的关系。理想与现实总是会有差距，一个人不可能时时、处处、事事都顺心如意，也不可能永远依赖父母和他人。因此，作为大学生，首先要学会自立。包括日常生活的自我管理，处理社会生活中的各种矛盾，协调学校里的各种人际关系等，逐渐培养自己独立思考和独立解决问题的能力。而这种能力不是天生的，而是依靠在生活的实践中去培养、去锻炼。其次，要树立克服困难的信心。世上无难事，只怕有心人。以积极的态度和行动克服生活习惯上的不适应，使自己保持情绪的相对稳定，心平气和地与环境中各种相关因素打交道。

（二）学会客观地评价自我，做情绪的主人

首先要建立理性的认知方式。正确的认知是人适应与发展的前提和基础。人们对生活的不适应，大部分来源于对现实的不合理认知方式。例如，对自己、对别人以偏概全，对自己行为“糟糕之极”的悲观预期等。因此，大学生要培养自己的辩证思维方式，改变对自我、对他人、对社会的不恰当的认知。[①]

其次要适应角色要求。大学新生面临着多方面的变化，因此要了解客观的自己，了解自己的长处和缺点；要了解现在的社会和环境对自己的要求。这样做，就能使他人的“角色期望”与自己的“角色选择”一致，以便有效地控制和改变自己的态度与行为，以达到改善人际关系和提高工作和学习效率的目的，使现实的自己不断向理想的自己靠近。[②]

此外，还要有效控制情绪。情绪和情感是否良好，对人的意志、行为和个性心理等起着积极或消极的作用，同时它还主宰人的健康，影响人际关系，影响学习和工作，决定个人的成功与发展。大学生们面临着社会的巨大变革及环境和角色的改变，相应的情绪情感难免产生，若不及时疏导、控制和调适，轻者会陷人情绪低落或淡漠之中，重者会产生恐惧、焦虑、烦躁等情绪障碍，进而影响个人的适应与发展。[③] 因此，大学生必须使自己保持积极、乐观、稳定的情绪。

（三）学会与人沟通，建立良好的人际关系

良好的人际交往能力是衡量心理健康的重要指标。本着“取长补短”“求同存异”

---

① 陈春萍：《大学新生心理健康问题探讨》，《浙江万里学院学报》，2003 年第 16 卷第 1 期，第 129-131 页。

② 谌海燕：《新生环境改变与心理调适》，《九江职业技术学院》，2003 年第 1 期，第 37-39 页。

③ 同上。



的原则，以一颗宽容之心、同理心与人相处，你就会得到很多的朋友。新生要注意从以“自我”为中心向以“集体”为中心的转变，在班级里要多关心他人，在宿舍里要相互礼让。首先，要做到相互了解，相互适应，要提倡主动交往；其次，同学间要相互尊重，相互关心，为人要诚恳热情，待人宽律己严，大事讲原则，小事讲风格；三是与同学交往要坚持与人为善，要搞“五湖四海”、全方位交往，而不要有老乡观念，搞宗派、拉帮结伙等庸俗作风，注意人际关系的和谐性。交往中注意要给人以良好的印象。比如衣着整洁大方，言谈举止要文明礼貌，待人诚恳，不卑不亢，讲信用，守时间等。还要消除交往中羞怯情绪，培养交谈中“说”与“听”的技能。注意提高个人修养水平，养成良好的行为习惯。培养全方位的交际能力和处事艺术。

作为学生，应学会多渠道主动与老师交流和合作。首先要理解老师的多种角色，有的老师，分担着老师、领导、科研工作者等不同的角色，所以他们的时间非常宝贵，因而你不能主动与老师沟通和交流，老师可能以为你没有这方面的需求。也就丧失了一个良好的成长平台和机会。当然，与老师的沟通和交流有多种方式，不仅可以面对面地交流，而且可以通过网络、电话、书信等来交流。

（四）合理规划，做到知己知彼

无论工作、学习、生活，要想有好的结果，必须规划好目标。很多适应困难都与目标确定不当有关。确立目标首先应当根据社会发展和自我发展的需要，为自己制定一个远期目标。还要制定一个为实现远期目标所设立的近期目标，即短期内立即要做的事，这样的事要一件一件地做、并以此一步步地接近并最终达到远期目标。目标的制定要依据自己的个性特点、能力以及客观所提供的条件，盲目地追随别人或社会时尚，不但不会获得成功，还会影响心理的平衡。其次，还应该随时根据已经变化了的情况，及时做出调整，以免目标脱离实际而不能实现。只要我们能确立一个合适的目标，就会有行动的方向和动力，就会充满信心和活力，就能如愿地实现自己的目标和理想。这样，你才能体会大学生活和学习中的成就感和充实感。

简而言之，筹划自己的未来就是规划自己的职业，而规划职业生涯包括规划近、中、长期的职业目标，培养实现目标所需的能力和条件以及根据个性、兴趣、人格特点、专业能力和社会需求调整自己的计划和目标。具体来说可以分为以下几步：

第一步，全面审视自己，正确地对自己评价，知道自己的兴趣、能力、价值观和理想，优势和劣势。在大学期间挖掘出真正令自己感兴趣的领域，从而确定自己的职业方向。了解自己的价值观，有助于搞清自己以什么样的心情看待周围的世界和以什么样的方式生活。

第二步，为自己的规划目标设计几种方案、研究每个方案所需要的能力和条件。当然任何一个方案，都应该根据自己的专业特点而设计，因此如何基于自己的专业进行职业设计，正是每个大一新生就应该认真思考的问题，了解专业特点以及各专业主

要面向的职业领域，是规划目标设计的前提。在明确自己想干、能干的专业领域的同时，依据社会需求确定最佳方案。

第三步，学会分析外部条件是十分重要的，要正确分析和看待社会对自己的要求，社会的发展趋势，以及社会环境的客观变化。并且要善于抓住机会，采取正确的措施去适应变化，发展自身。只有这样才能立于不败之地。

第四步，参加与自己的职业目标相关的实习，增加自己的能力，培养自己对职业规划的直观了解。这里要特别指出的是，无论你的职业规划如何，有些能力是必备的，这也是大学中出现考证热的原因。通常认为有些是属于必考之证：英语四、六级证；全国计算机等级考试；公务员资格考试；会计专业技术资格考试；教师资格考试等。

（五）弗洛伊德告诉你：正确运用心理防御机制

心理防御机制是我们在应激情况下启动的自我防卫系统。比如，运用“合理宣泄”，把个人的抑郁、烦恼和焦虑通过倾诉、运动、绘画等合理方式进行释放，从而缓解压力。恰当的“自我安慰”，可以缓解心理冲突。通过把情绪转移到新鲜的事情上能使你避开引起自己不良情绪的人、事和环境。“升华”与补偿，是让自己的原有冲动和欲望趋于更加合理的方面，使你奋发图强，创造人生新的价值。只要你相信，你是自己心理的主人，你就会成为自己的心理医生。

（六）立即行动，从此刻做起

积极行动可以摆脱由于环境不适应带来的“空虚”“烦恼”和“失落”等负面情绪。当你对环境不满意、不熟悉时，只要积极行动，就会逐渐熟悉环境，别人也会从你的行动中了解你，逐渐地你会融于新的环境之中。当你全身心地投入时，你就不会像往日那样去琢磨自己的心境。[①] 其实，很多烦恼都来自于自己的“冥思”。那些全身心积极行动的人，根本没有功夫去“空虚”“烦恼”和“失落”，这样那样的不适和疾病往往与他们无缘。即使面对严重的生活事件或心理应激，只要他不放弃积极行动，必能以积极的态度去处理和应对，把损失或伤害降到最低限度。有一位失去爱女的父亲，在极度悲痛时接受心理医生的劝告，尽快去投人工作，在充实的生活中缓解严重的不良情绪，最终保持了身心的健康。而他的妻子则在持续而极度的痛苦中患上了癌症。所以那些为活得太累而经常烦恼的人，应赶快行动起来。


案例分析

前述案例中的小李在大一出现了适应不良，迷恋网络游戏，难以自拔。分析原因，

① 杨琳：《加强心理适应，做合格的大学生》，《科教文汇》2008 年第 11 期，第 38 页。



首先是小李缺乏客观的自我评价和角色认知，其次是小李没有正确认识理想与现实的差距。在咨询师和同学的帮助下，通过改变不合理信念，小李重新构建了对大学的预期，通过角色认知改善了自我评价，通过选修课提高了人际交往能力……这些都是小李采取的积极应对策略，让她能够逐渐走出困惑。

课堂活动

一、成长三部曲

目的：让同学们体会成长中的感受。

时间：20 分钟。

操作：全体同学蹲在一个大圈子里，此时大家都是小鸡，每只小鸡只能寻找和自己相同等级的同学猜拳（剪刀、石头、布），胜出者成长为中鸡，呈半蹲状，失败者继续为小鸡状态蹲着。然后没有成长的小鸡只能寻找同为小鸡的同学猜拳，成长的中鸡只能寻找同等级的中鸡猜拳，失败者退回为小鸡，胜出者为大鸡，直立站立，大鸡站直了继续寻找同等级同学比赛，胜出者为最终胜出，回到座位坐下休息，失败者退回为中鸡，继续比赛，直到每一等级剩余一名同学为止。



1. 顺利成长的同学谈感受。
2. 仍为小鸡的同学谈感受。

3. 成长的过程中感受颇多，每个人大多不一样，听到大家的发言，结合自身的感受，你想到了现实生活中的什么？

二、头脑风暴：模拟情景的适应策略

主题：人际沟通的适应策略。

情景：你是入学一个月的大一新生，家庭经济困难。

活动形式：头脑风暴，请一组同学模拟上述情景，其他小组同学结合本课内容，提出不同的适应策略。



我分享，我快乐

活动内容：与具有不同生活经历的同学如来自不同民族、不同地域的同学校友、毕业生和研究生等交流适应经验。

活动目的：理解适应的普遍性，总结有效的适应策略。

参考文献

［1］车文博．西方心理学史[M]．杭州：浙江教育出版社，2004.

［2］樊富珉，王建中．当代大学生心理健康教程[M]．武汉：武汉大学出版社，2006.

［3］贺淑曼．大学生心理优化辅导[M]．北京：高等教育出版社，2005.

［4］黄希庭．人格心理学[M]．杭州：浙江教育出版社，2002.

［5］黄希庭．大学生心理健康教育[M]．上海：华东师范大学出版社，2004.

［6］石红，等．大学新生心理自我保健[M]．上海：华东理工大学出版社，2007.

第三章 相信自己

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——老子

人生的意义就在于人的自我完善。

——高尔基

第一节 我是谁

同学们每天早上站在镜子面前看着自己年轻的面庞，会发出什么样的感叹，做出什么样的表情呢？我们认识面前这个天天在成长的自己吗？



回顾人类历史，对这个问题的思考从未停止，"认识自我"这句镌刻在古希腊德尔菲城神庙里惟一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求

和至高无上的思考命题。今天，随着社会的不断发展，人们对于自我的认识，也进入了一个突破性的新阶段。每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。

事实上，认识自我是每个人自信的基础与依据。即使处境不利，遇事不顺，但只要赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，就可以坚信：我能行！我能成功！



校内网个人空间里某宿舍总结的卧谈会话题：朋友们穿衣打扮比他们好看；他们的身材过胖或过瘦；他们的人缘总不如隔壁“人来疯”好；要不要竞选学生会，是否能竞选成功；谈笑他们的囧人囧事，如此等等。他们问自己：一个健康向上的青少年应该是什么样子？一个出色的青少年应该怎样做事？怎么会有如此想法？



知识窗

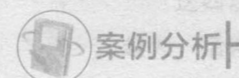
自我意识

让我们来看看科学家们是如何帮助我们认识自己的。古希腊的哲人苏格拉底提出了“认识你自己”，从此人类开始关注现实人生，开始关注人类自身。法国哲学家笛卡尔最先使用了“自我意识”这一概念，提出了“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断，揭示了对自我意识的发现的途径。笛卡尔之后，有关自我意识的研究开始得到空前的发展。

“自我”即日常生活中的“我”。它虽已存在数千年，但真正成为心理学、尤其是

人格心理学家的研究课题却始于美国心理学家詹姆斯（William James 1890），也体现了其实用主义哲学。他认为自我包含经验自我和纯粹自我，“经验我”（empirical me）是对自己所拥有的一切的总称，可分为：物质自我，即对自己的身体和拥有物品的感知；社会自我，即对自己的亲友、敌人、荣誉和人际关系的感知；精神自我，即对自己主观存在与思考的感知；纯粹自我（I），即只有通过假定、抽象、概念才能感知的自我，通常情况下无自我注意与自我反省而不能觉知。库利（Cooley 1902）认为，自我是在人际交往过程中由他人对自己如何评价的知觉及自我评判构成的我，他称为“镜像自我”（Looking－glass self）。特林迪斯（Triandis 1989）认为自我是由对于自己、他人、集体对自我的评价的知觉构成的我，可分为：私我，即自己对自我的评定；公我，即泛化他人对自我的评定；集体我，即特定团体对自我的评定。罗杰斯（Rogers 1959）从现实与理想角度把自我分为现实自我与理想自我。而当代认知心理学家则认为，自我是由对自己进行描述的所有特征构成的集合原型。因此，自我可以看作是对自己所有方面的认知，所以自我常被称为“自我概念”（self-concept）。与自我概念类似的词有自我知觉、自我评判、自我认同等。

自我是一种多维度、分层次的有机结构，是复杂的动态存在，既是稳定的，又是发展的；既是对自己所有方面的认知，又是具有能动作用的监控与驱动机制。简言之，自我是一个独特的、持久的同一身份的我，主要包括作为认知对象的我和作为主宰者的我。可见这种个人对自己的行为及自己在社会生活中的地位和作用的认识，即自我意识是人和动物的根本区别所在。



案例分析

从上面同学们的困惑中我们可以看到，他们对自己和周围世界有了更多的观察关注和思考评判，摆脱了高考前高压、专注的单纯生活，他们开始有充分的时间考虑自己到底是怎样一个人，他们从别人对他的态度中，从自己扮演的各种社会角色中，逐渐学会认清自己，尝试思考自己的过去、现在、将来，理清自己的现在与未来在社会生活中的关系。这些思考概括起来大致包括自我认识、自我体验和自我调控，其中自我认识又包括生理自我、社会自我和心理自我三部分：

我是一个什么样的人？——自我认识

我是否满意自己？——自我体验

我为什么是这样一个人？——自我调控

自我认识包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等，其中自我评价是关键；自我体验包括自尊、自信、自豪、自卑、自怜、自责等，其中，自尊感是关键（自尊感的构成见图 3.1）；自我调控包括自我控制、自律自强、自我监督等，其中，自我控制是关键。

因此，努力跋涉在“人贵有自知之明”之“明”这个境界的修炼之路上的同学们，若能对自己有一个较全面、客观的认识和评价，既能如实看到自己的短处，也能如实发挥自己的长处，即可扬长避短、取长补短、发展自己、完善自己。进而，我们如何认识和看待自己对我们生活各个方面产生的影响，从工作、社交、恋爱、婚姻、为人父母到我们一生中的建功立业。我们对事物的反应取决于我们认为自己是什么样的人；我们在生活中的喜怒哀乐体现了我们在心底里对自己的看法。这在很大程度上取决于自我意识究竟如何，取决于是否能够拥有真正的自信。因此，拥有自信、自主、自爱，就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。每天走出宿舍时，能对镜中的那个自己说：“这家伙真不错！Fighting（加油）！”

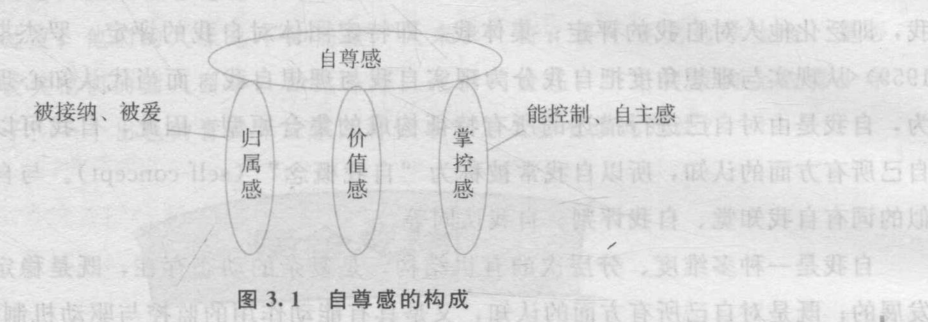
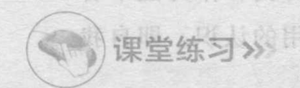


图 3.1　自尊感的构成



我是一个什么样的人？

请根据以下的说明内容予以归类，分别写在窗口的四个格子里。

公众我：自己与别人都有提到的特质。

背脊我：自己没写而别人却提到的特质。

秘密我：自己有写而别人却没提到的特质。

潜在我：自己与别人都不知道的特质。

【自己知道】	【自己不知道】	【别人知道】	【别人不知道】

综合而言，我认为自己是：



注意：

1. 每一项均需记录 3～5 项特质；
2. 至少应有 2～3 同学好友的回馈。
3. 由自己填写 2～3 项可以与同学好友分享的秘密，并请 3 位同学看过后签名。

课堂练习分析

心理学上有一个“乔韩窗口（Johair Window）理论”，是由美国心理学家 Jone 和 Hary 提出关于人自我认识的窗口理论，他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。因为每个人的内心都有四块领域：一块是公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分自己很了解，别人也很了解；第二块是秘密的自我，是自己了解但别人不了解的部分；第三块是盲目的自我，别人看得很清楚，自己却不了解；第四块是未知的自我，是别人和自己都不了解的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。

这四块领域在每个人的内心比例却大不相同。一个人公开的自我占的比例越大，活得越真实。通过这个练习希望大家能够更加具体和全面地认识自我，发现自己眼中和他人眼中的我有何差距，综合主客观诸方面的认识，每个人的认识水平不同，进步关键在于缩小盲区，开发潜能区。



延伸阅读推荐

有关自我意识的理论。



案例讲台>>

下面一段摘自张英豪同学收到父母的 18 岁成人礼物——爸爸写的宝宝成长日记：

儿子 5 岁那年，开始对自己感兴趣了。

最初的时候，他只是在镜子前，看着镜子里的自己，一会儿捏捏鼻子，一会儿弄弄头发。妻子对他的这一行为，定性为“臭美”。这是妻子笑着偷偷和我说的。她认

为，儿子之所以这样做，和我的言传身教分不开。可是，有一天，我却一下子醒悟过来，儿子根本就不是在欣赏自己。

“为什么我叫张英豪，邻居姐姐也姓张，却叫张菁呢?”那天，儿子郑重其事地站到我面前，严肃地问我，“我可不可以叫张菁?”



知识窗

大学阶段的自我意识

在如前所述生理、心理、认知、自我意识等多方面都不断地变化和发展的过程中，大学阶段是人一生中各方面发展最为重要的关键时期之一，也是个体经历的人生重大转折之一，又正处于自我意识发展的第三阶段，即心理自我发展完善的阶段，个体的心理和生理走向成熟、自我意识不断完善、人格趋于稳定。

综合已有的调查研究，发现大学生的自我认识、自我体验和自我控制等方面都呈现出一定的发展特点。具体表现在，在自我认识方面，更加注重对自己内在素质的认识，更加注重自己在社会中的地位和作用，自我认识以肯定性评价为主，并从高估逐渐走向平衡。在自我体验方面，自我体验较为强烈，自我体验的敏感性也较大。在自我控制方面，自我控制的能力与自我监督能力提高，自我控制的社会性增加。

案例分析

不止这位男生，我们都曾经困惑于我们怎么成了现在这个样子，每个人对自己的意识不是一生下来就有的，也不是一成不变的，而是在其发展过程中逐步形成和发展

起来的。人首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识到自己。自我意识是在与他人交往过程中，我们根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，这个过程大体经历以下三个阶段：

阶段一：生理自我

生理自我是个体对自己的躯体的认识，包括占有感、支配感和爱护感。人们有时把生理自我发展阶段称为自我中心期，这种初级的形态是以自我感觉的形式表现出来的。

生理自我的发展随身体发育逐渐展开，约在一岁末，牙牙学语的儿童可以把自己的动作和动作的对象区分开来，这是自我意识的最初表现，比如开始可以用手指拿到纸、笔，拿到什么是什么，但他知道手指是自己的，以后儿童开始知道由于自己扔皮球，皮球就滚了，进一步把自己这个主体和自己的动作区分开来。

随后，两岁左右的儿童开始知道自己的名字，这时儿童只是把名字理解为自己的代号，随着社会生活领域的扩大，遇到有人叫周围同名的其他小朋友时，他会感到困惑。儿童从知道自己名字过渡到掌握代名词“我”“你”，在儿童自我意识的形成上可以是一个质的变化：儿童开始把自己当作一个与别人不同的人来认识。从此，儿童的独立性开始大大增长起来，儿童经常说“我自己来，我要……”。随着儿童把自己当作主体的人来认识、他们逐步学会了自我评价，懂得了乖或不乖、好或不好的含义。

当儿童在三岁左右，会用人称代词“我”来表示自己，用别的词表示其他事物时，说明他开始意识到了自己心理活动的过程和内容，开始从把自己当作客体转化为把自己当作一个主体的人来认识。这是自我意识的萌芽阶段，也是自我意识发展中的一次质变和飞跃，人的自我意识从此萌生。儿童掌握人称代词比掌握名词困难得多，代词具有很大的概括性，“我”一词可与每一个人相联系，运用时必须要有一个内部转换过程。例如，母亲问孩子“谁给你的糖?”孩子应该回答“阿姨给我的糖。”而不能说成“阿姨给你的糖”。儿童要能完成人称代词运用中的这一内部转换，没有对自我与他人、自我与他物的一定的区别和把握，是不可能的。当然，这时的儿童还没有关于自己内心的意识，像成人一样地沉思内省还是不可能的。

阶段二：社会自我

从三岁到青春期开始，个体通过幼儿园的学前教育和学校教育，受到社会文化的影响，增强了社会意识，认识到自己是社会的一员，尽量使自己的行为符合社会的标准。这个阶段称为社会我阶段。案例中的5岁的张英豪对自己的姓名这一符号和自身关系的对应产生了好奇，正在经历一个社会角色确认的过程。

阶段三：心理自我

从14、15岁到成年，大约10年的时间，这个阶段，人们的性意识觉醒，抽象思维能力和想象力大大提高。在生理和心理上急剧地发展变化的同时，促进了自我意识的成熟，人们开始进入心理自我的时期。

在这个时候，人们在意别人对他们的评价，希望引起别人的注意，不再像以前那

样满足，开始对自己不满意，希望改变自己的外貌、性格等。

心理自我是个人逐渐脱离对成人的依赖，并从成人的保护、管制下独立出来，表现出自我意识的主动性与独立性，强调自我的价值与理想。这是自我意识发展的最后阶段。这时我们能够透过自我意识去认识外部世界，而且这样的自我意识过程将伴随我们的一生。

一个人心理健康的发展是与他的心理自我发展是否完善密切相关的。心理自我发展完善的个体能够以客观的社会标准来认识社会和评价事物，树立正确的伦理道德观念，形成对待现实的正确态度、理想与信念等。



课外练习

一、我的成长相册回顾

课下与父母交流时，共同回忆各成长阶段的二三轶事，思考自己当时为何会有那般言行；翻看自己从小至今的相册，感受自己外貌和神态的变化，与父母分享。

二、自尊水平测试

请使用罗森博格自尊量表测试一下你自己的自尊水平。表中的题目代表我们对自己的认识，请根据自己的实际情况回答。

罗森博格自尊量表

序号	题　　目	非常不符合	不符合	符合	非常符合
1	我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上	1	2	3	4
2	我觉得我有许多优点	1	2	3	4
3	归根结底，我倾向于认为自己是一个失败者	1	2	3	4
4	我能像大多数人一样把事情做好	1	2	3	4
5	我觉得自己没有什么值得自豪的地方	1	2	3	4
6	我对自己持有一种肯定的态度	1	2	3	4
7	总的说来，我对自己感到满意	1	2	3	4
8	我希望我能为自己赢得更多的尊重	1	2	3	4
9	有时我的确感到自己毫无用处	1	2	3	4
10	我时常认为自己一无是处	1	2	3	4

评分与评价：

该量表由罗森博格于1965年编制，用以测定青少年自我价值和自我接纳的总体感觉，每项按1至4分评分。第3、5、8、9、10题反向计分，量表满分40分，得分越

高，表明自尊水平越高。

第二节 如何看待自己

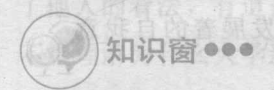
尼采曾说过："聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。"



案例讲台»

某学生QQ空间里的思索

我并没有父母具有的那种稳定性，我没有结婚，没有房子，也没有车。我不知道到目前为止自己是什么人，却发疯般地想搞清楚自己是谁。于是，我离开老家，考到光怪陆离的大城市里去，还和同学拼成绩以及穿戴，希望以此证明我已经脱离了农家小镇那种生活；我不再听父母在电话里唠哩唠叨的叮嘱，我花越来越多的时间看不同的城市小报和各种论坛，以此证明我的未来就在越来越宽阔的视野中。



知识窗●●●

大学生的"心理断乳期"

一、什么是大学生的"心理断乳期"

大学时期是大学生的心理断乳期（也称为第二次诞生期），在这个阶段大学生的自我意识强而不稳，独立欲望强烈、追求独立自主、对事情能做出自己的判断和见解，同时把目光从外部世界转向自己的内心世界，力图了解自己的情感和心理，关注别人对自己的评价。

二、大学生"心理断乳期"的特征

（一）更主动

回顾我们刚跨入大学的校门时，一个个十分紧迫的问题又一次摆在面前，诸如："我是一个什么样的人？""我为什么是这样的人？""我可能和应该成为怎样的人？""我的条件和前途如何？""我一生已经做了些什么？还能做些什么？"这些问题的解

答都涉及自我认识问题。校园新人们总是十分感兴趣而又急迫地思考着这些问题，强烈地期待着一个满意或比较满意的答案。我们往往主动地把自己与周围的同学和老师作比较来认识自己、评价自己；往往主动地参照书本上的学者、工程师、经济师、政治家、英雄人物和优秀教师，力图将社会的期望内化为自我的品质，并对自己做出评价。

（二）不平衡

我们大学生生理自我、心理自我、社会自我的发展并非平稳如河川。主观自我与客观自我往往表现出不一致性，特别是大学高年级学生，一直处于较高的自我意识水平，但随后到来的人才市场职业选择常常使我们长期建立的“高自我意识”与“自我概念”变得摇摇欲坠。一位毕业生说道：“长期以来，一直心存优越感，尽管从多种渠道了解到大学生已不再是天之骄子，但在就业市场上的冷遇还是受不了。”高主观自我与客观自我的不平衡，生理、心理与社会自我发展的不平衡都直接影响大学骄子们自我意识发展的水平。造成这种不平衡的主要原因有：我们的人生观、世界观尚在形成与健全之中，对自我的认识易受环境的影响；自我概念仍在不断的发展变化之中，大一新生到毕业生的自我概念并不一致，只有到大学毕业才能在不断的变化与调整及社会的需求中建立自己的自我概念；三是经历高考，我们大学生真正开始痛苦的“心理断乳”，适应新环境、新的人际关系必然带来发展着的自我意识与自我概念的不平衡。

（三）丰富而易波动

我们大学生的自我情感体验比较丰富。有肯定的和否定的体验（喜欢自己还是讨厌自己、满意自己还是不满意自己等），积极的和消极的体验（喜悦还是忧愁、趣味无穷还是乏味无聊等），以及紧张和轻松、敏感和迟钝等体验。在这些丰富多彩的体验中，我们自我体验的情绪情感基调是积极的、健康的。

同时由于正处于青年中期，我们自我体验仍有一定程度的波动性。比如，在取得成绩时，容易产生积极、肯定的情感体验，甚至骄傲自满，忘乎所以；而遇到挫折时，就容易产生消极、否定的情感体验，甚至自暴自弃，悲观失望。

（四）更客观

个人的自我评价在多大程度上是客观的，是与个人的实际情况相符合的？随着年龄的增长这种特性是怎样变化的？由于认识对象的不同以及自我评价的方法的不同，很难检验自我评价是否符合实际情况以及符合的程度如何。学者们告诉我们，可以用两种方法来检验自我评价的客观性。第一种方法，是将个人自我认识中的抱负水平和

活动的实际结果（如体育成绩、学习分数、测验得分、科研成果等）进行比较，以考察两者之间是否符合以及符合的程度。第二种方法，是将个人的自我评价与他人（教师、家长、同学等）对自己的评价进行比较，以考察两者之间是否符合以及符合的程度。值得庆幸的是，研究表明，大学生自我评价与他人（教师、家长、同学等）之间无大的差异。

有一项研究表明，大学一年级学生自我评价的客观性最高，其次是四年级，二、三年级最差。那么，这是否说明我们大学生的自我评价能力发生了倒退呢？或者说，我们对自我的评价越来越偏离实际了呢？

实则不然，草率地下结论是容易犯错误的。心理学家对此进行了深入的研究，他们发现刚进大学校门的一年级新生面临的是一个全然陌生的环境，陌生的人、陌生的事、陌生的生活方式、陌生的思想观念、陌生的教学模式，这一切都等待着我们去了解、去熟悉、去适应，这样我们就很少有时间来认真地思考自己。因而，这时我们的自我评价是从中学沿袭下来的，而不是在大学校园里重新形成的。中学生的自我评价在一定程度上还是成人评价的翻版，我们通过将老师、家长以及周围同学对自己的议论、评判内化，从而形成自我评价。从实质上看，这种自我评价并不货真价实，因为其中缺乏评判者自己的观点。但是，这样的自我评价往往是比较客观的，因为它综合了他人的看法，有道是“旁观者清”，因而它更符合实情也就不足为怪了。由此，也就不难理解为什么大学新生的自我评价客观性最高了。

经过一年的适应期，我们进入一个重新认识自我和评价自我的阶段。我们不再把别人的话当作金科玉律，而是真正地开始用自己的眼光来全面剖析自己。因而，这时的自我评价带有较浓的主观色彩，客观性下降，甚至跌入低谷。此后，随着经验的积累，自我评价的客观性又有所回升。

从表面上看，一年级的新生自我评价客观性最高，但这是虚假的。就自我评价能力而言，大一的学生无疑是最稚嫩的，明白了这一点，我们就能看到问题的实质：自我评价的客观性是随年级的升迁而增强的。

案例分析

诉说者从与父母的对比中和对未来生活的探索中，在努力搞清楚下列问题：我是谁？生活的意义是什么？我的未来是什么样的？等等。18 到 24 岁是个体同一性发展的高度敏感时期。这个时期，个体的同一性常常会在这样的思考过程中逐步发展起来。自我同一性的发展，对个体来说将是一个持续一生的挑战过程。处于大学时期的我们会确立自己独特的价值观、目标和生活观念，并把它们作为自我同一性的核心成分，如果在这个时期同一性得到了良好的发展，就会为实现自己的目标明确

方向。

当我们不再依赖父母的话进行抉择时，我们的自主性发展也进入了一个关键时期。自主性是指个体在不依赖于父母或缺少父母控制的条件下，规范自己的行为和对自己的决定进行选择和引导的能力，是一种独立的心理状态。自主性要求个体在思想、情绪和行为上独立。离开家上大学，脱离父母的庇护，是我们大学生逐渐获得心理学意义上的自主性的过程。对父母的依赖发生改变，大学生活使个体重新审视自己的依赖关系，如果一个人不能与他人分享快乐与痛苦，不能与他人进行思想情感的交流，不相互关心与帮助，就会陷入孤独寂寞的苦恼情境之中。在这个时期，我们如果能够获得较好的自主性，就会建立起新的人际关系，与他人的亲密感（包括爱情和友情）也能得到良好的建立，自己独立决策的信心也能得到增强。

课堂训练

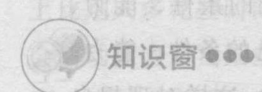
“自我二十问”

这是帮助我们认识自己的一种方法，分两步进行。第一步，问自己 10 次或 20 次："我是谁?"把头脑里浮现出来的答案一一写出来。例如：我是＊＊＊（姓名），我是＊＊学校的学生等等。由于这是自我分析材料，可以不给别人看，所以想到什么就回答什么，不要有什么顾虑。回答每次提问的时间为 20 秒，如果写不出来，可以略去，继续往下写。第二步，对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面：

(1) 答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容为多。如果能写出 9～10 个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出 7 个或更少的答案，则可以认为是过分压抑自己。回答时，会以感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。

(2) 回答内容的表现方式。有三种情况：符合客观情况的，如“我是大女儿”“我是小学生”等。主观解释的情况，如“我是老实人”“我胆小”等。中性的情况，即谁都不能作出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令人满意的特征），也说到自己不足之处（不令人满意的特征）。如果只说到好的，会使人觉得是自满；只作不好的评价，又令人感到没有信心。

(3) 回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来（如“我是未来的大学生”），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。



知识窗●●●

认识自我

自我认识是自我意识的认知部分，它是主体我对客体我的认知和评价，主要包括自我概念、自我理想和自我评价三个部分。自我概念又分为个人自我概念和社会自我概念（见表 3.1）。自我认识主要解决“我是一个什么样的人”的问题。对大学阶段自我认识的发展就是要对个人自我概念和社会概念进行整合统一，且能够客观地评价自我，实事求是地看待自己的优缺点，悦纳自我。在此基础上更清楚地认识自己未来发展的可能性，树立合理的自我理想。自我评价是一个从外部评价向内部评价逐步过渡、逐步内化的过程，也就是说，我们往往是通过别人对自己的态度和评价来知觉自己，然后做出相应的自我评价。如果外部评价不恰当，就会产生由于缺乏正确的自我知觉而妄自尊大或妄自菲薄的后果。

表 3.1　自我概念的多维度多层次模型

一般自我概念	个人取向自我概念	学业自我概念	成就自我概念
			能力自我概念
		情绪自我概念	情绪状态的自我概念
		身体自我概念	身体技能自我概念
			身体状态自我概念
			外表吸引自我概念
	社会取向自我概念	家庭自我概念	同伴
			父母
		学校自我概念	老师
			同学
		职业自我概念	领导
			同事

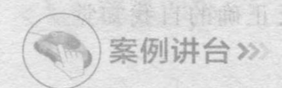
逐步认识真实的自我可从以下三个方面做起：

（1）全面深刻地了解自我，找准自己在现实环境中的位置。对自己有一个正确的认识，首先要从生理的自我、心理的自我、社会的自我三个方面来全面深刻地了解自己。为此，把我们自己的“硬件”先拿出来摆一摆，诸如学历、资历、取得的成绩乃至身高、体重、着装拿出来评判一番。还要努力拓宽自己的知识面，增强信息来源，提高文化水平和修养；多与同学交流，多征询师长对自己的看法，以适当的参照系来

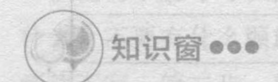
了解自己。既能把自己放在大的社会现实环境和历史条件下认识自身的条件、能力、地位、作用、责任等，也能把自己放在学校、班级的小环境中认识自己的条件、能力、地位、作用和责任，给自己在社会大环境和学校小环境中恰当的定位，这样对理想自我的构建、自我的发展以及人际关系的处理大有裨益。

(2) 客观准确地认识自我，建立自信。注意从多个角度、多个侧面来客观评价自我。一方面，既要进行纵向比较，将现实的自我和理想的自我作比较，看到自己的差距；同时，也要将现实的自我与过去的自我作对照，看到自己的进步。另一方面，又要进行横向比较，与超过自己的、与自己相似的、比自己稍差的人作比较。要将上述各个方面获得的信息综合分析，以获得较为客观的评价。既不妄自菲薄，也不夜郎自大。

(3) 独立、稳定地认识自我。在评价自我时，避免盲目地接受他人的暗示和对权威、群体性心理的完全依赖。要有自己独立的意志，同时还要避免以一时、一事作为衡量评价自我的尺度，要对自己有一个稳定的、概括的评价。



某同学的日记："在别人眼里，我是非常不错的学生。从进校来一直担任班长，班上各方面的工作也开展得有声有色。但期末考试我并没有考到第一，因此感到很苦恼，觉得自己一无是处。现在，我感到别人对我也不像以前那么重视了。"



悦纳自我

悦纳自我是发展形成正确自我意识的核心和关键。一个人首先应自我接纳，才能为他人所接纳。悦纳自我就是要无条件地接受自己的一切，无论是好的或是坏的，成功的或失败的。要平静而理智地对待自己的长短优劣，要乐观开朗，以发展的眼光来看待自己；既不消极回避自身的现状，自欺欺人，更不以哀怨、自责甚至厌恶来否定自己。在自我悦纳的基础上，培养自信、自立、自强、自主的心理品质，从而发展自我、更新自我。

(一) 无条件接受自己

首先要无条件承认自己，接受自己的一切。在镜子面前，我们要肯定自己的身体，即使某些特征确实令自己不喜欢，如果能改变则想法改变。不能改变的，要把这些看作为自然的、正常的，不加抱怨地接受自己。我们要认定自己是聪明的，世界上没有天生的能力，即使学习成绩比别人差，那也不说明自己不聪明，不过是需要在这一点

上比别人多花些时间，而在另一点上完全可能比别人少用时间。我们要承认自己的社会活动能力，当某些方面确有人超出了，那不是我们的价值问题，而是我们的选择问题。抱怨自己是一种无益的行为，这样会妨碍我们真正地生活、从而产生自我怜悯，最终削弱我们的自信心。

（二）失败是成功之母

其次，正确认识自己的挫折和失败。面对失败和挫折并不可怕，每经历一次打击便学到一份知识，便积累一次力量和勇气，所以在任何困难和挑战的面前首先要先相信自己。

美国第 35 任总统肯尼迪，从 3 岁开始就备受各种病魔的折磨，20 多岁的时候在军队服役时又因为受伤差点瘫痪，几年后在伦敦又染上了永远不可能治愈的阿狄森氏综合症而不得不长年因病卧床。然而就是这样一个终生受尽病痛折磨的不幸者，创造了那个时代几乎无人企及的高度。他拼命阅读了不计其数的历史与军事著作，创作了《勇敢者》一书。43 岁那年，他又力挫群雄，成为美国历史上最年轻的总统。在他的回忆录里，有这样一句震撼人心的话：没有不可战胜的缺陷，人人都是自己命运的建筑师。

案例分析

看到这位同学的日记，有些同学可能会吃惊于好学生也有这般的烦恼。其实，一直顺利地成长经历反而使我们缺少了和失败打交道的经验学习，而忽然遇到挫折时，就容易产生消极、否定的情感体验，甚至自暴自弃，悲观失望。面对自身的优点和不足，身处顺境和逆境都能从容应对，需要我们全面地悦纳自我。



课堂练习

自画像

体验自我还有一种更贴近真实性的方法，就是问自己：

“我最喜欢的动物是什么？其次是什么？我最不喜欢的动物是什么？”

每个人身上都会或多或少的有某些动物的特征，喜欢的动物的特点，基本上是自己的主导个性特点。讨厌的动物的特点，基本上是自己刻意压抑的特点。比如说虎是勇敢、威严的、开朗的，但在其内心中是有点孤寂的；狮子是威严的、支配性的；狼是凶狠的、残忍的、仇恨的；牛是有力的、温顺善良的，但是一旦闹起脾气来也是很犟的；狗是忠实的、重感情的、勇敢的、热爱公正和秩序的；狐狸是狡猾的，多变的；猫是两面人，表面上，它是温柔的、慵懒的或活泼可爱的，像白天我们见到的猫；但

是实际上它有另一面，野性、狡诈而又凶残、敏捷无比，如晚上捉老鼠的猫。如果是鸟，要看是什么鸟，是鹰，是麻雀，还是百灵。鹰是孤独英雄，麻雀是芸芸众生，而百灵是美丽活泼的少女（男孩则说明有诗人气质）。想到的动物是幼兽还是成年，反映此时的心理成熟度。动物的特点，比如，羊的腿格外长，或小鸟羽毛很美，这都是自己的特点，自己的腿长，头发好或相貌好。

这种方法比较能够看清自己真实的自我，从喜欢的动物特征中总结出相同的特点，则是自己的主导人格特点，就像从孙悟空七十二般变化中总能显现的顽皮、戏谑、机灵的猴性。有兴趣的话，不妨一试。

课外练习

认识“我是谁”

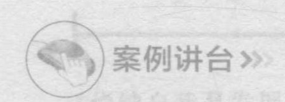
根据“乔-韩窗口”理论，试着完成“我是谁”，以更好地认识自我。作业内容包括：

1. 自我二十问：写出 20 个“我是谁”——即我所认识知道的我。

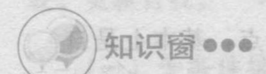
2. 他人眼中的我：包括父母眼中的我、老师眼中的我、同学眼中的我、朋友眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我等。

3. 并根据以上信息总结分析“我是谁”。

第三节　树立自信心



成绩优秀的林娜面临保送研究生，最后一次英语六级考试就快来临，她已经连续四次六级没有考过，着急的她认为自己不可能考过六级了，单词一个都看不进去，整夜想着英语考试的问题，无法入睡，考虑自己一直没有什么特长，长相平庸，不讨人喜欢，只有靠勤奋的学习来支撑自己，现在觉得自己就是找工作也一无所长。



自　信

自信，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态，是一个人的自我意识的重要组成部分，具有自信心是一个自我意识成熟的一种表现。自信

是能力的“放大器”，同等条件下，能使自己拥有双倍甚至更多的力量和智慧。但是自信决非自负，更非痴妄，自信建筑在诚实和自强不息的基础之上才有意义。

关公单刀赴宴，全身而退，是勇者的自信。

诸葛亮焚香抚琴，空城退敌，是智者的自信。

勾践卧薪尝胆，十年吞吴，是忍者的自信。

林则徐不畏压力，虎门销烟，是爱国英雄的自信。

古希腊著名学者阿基米德宣称：“给我一个支点，我将移动地球。”这是何等气魄的自信！正是这种令人惊叹的自信，燃起了他无比的智慧，使他做出了光照史册的巨大贡献。

案例分析

回顾大学生活中，既有成功和欢乐，也会有挫折和苦恼，生活是五彩缤纷的，但又不尽如人意。也许当面对挫折，优柔寡断、垂头丧气的时候会失去自信；当面对困惑，束手无策、怨天尤人的时候会放弃追求。当林娜在曾经的失败面前驻足、犹豫、观望、彷徨、失去自信的时候，悄悄而来的机遇也许会在我们的喘息声中轻轻擦肩而过，这是因为被一次次的失败打击后，难以再次凝聚勇气，不能真正的认识自己的价值，相信自己的努力。有了自信，聪明智慧才能得到充分发挥；有了自信，才能勇敢面对困难。自信是人生取得成功的重要精神力量。

心理学家曾做过一个实验：将一只跳蚤放入杯中，开始，跳蚤一下就能从杯中跳出来，然后在杯上盖上透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了，这时心理学家再将盖拿走，却发现那只跳蚤再也不能跳出杯子了。实验启示我们：如果说自信不一定能让你成功，那么丧失自信你却注定会失败，消极心态使你丧失进取的勇气。

课堂训练

戴高帽

5～10人一组，请一位成员坐或站在团体中央，其它人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事……）。然后被称赞的成员说出自己的优点哪些是自己以前察觉的，哪些是不知道的。规则是必须说优点，态度真诚，努力发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧。参加者要注意体验被人称赞时的感受如何？怎么用心去发现别人的长处？怎样做一个乐于欣赏他人的人？





课堂练习分析

从上面的练习中我们帮助自己重拾起忽视了的自身优势，这些是我们培养自信的基石。得到了许多别人的赞许的确能使人高兴，产生进步，但没有别人的赞许就忧心忡忡，闷闷不乐，就会失去信心。自信就要培养自我赞许的观点，并不为他人的意见所左右。如果总是寻求别人的赞许就相当于在说："不要相信自己，先听别人的意见如何"。发展下去就会逐步怀疑自己，越来越受到别人的支配。

培养自信心，就不要依赖别人的赞许，通过活动当我们认识到自身的价值，当我们决定选择一种行为，别人反对，也不要感到沮丧。因为那是一种自然现象，别人也不是啥都看得远、懂得多。

伊索寓言有一个故事：父子二人赶驴到集市去，途中听人说："看那两个傻瓜，他们本可以舒舒服服地骑驴，却自己走路。"于是老头让儿子骑驴，自己走路。又遇到一些人说："这儿子不孝，让老子走路他骑驴。"当老头骑上驴让儿子牵着走时，又遇到人说："这老头身体也不错呀，让儿子在下面累着。"老头子只好让两人一起骑驴，没想到又碰到人，有人说："看看两个懒骨头，把可怜的驴快压爬下了。"老头子与儿子只好选择抬着驴走的方法了，没想到过桥时，驴一挣扎，坠落河中淹死了。这则流传已 2500 年之久的寓言，提醒我们必须学会有主见，掌握自己的命运，因为你无法得到每一个人的认同或赞许。

按照马斯洛的需要层次论的观点，人都希望得到他人的认可与尊重，期望获得荣誉，因为这些可以令人精神上受到鼓舞。但是，人在奋斗过程中，真正有作为的事不是跟在别人后面亦步亦趋，而是需要创新。理解是具有滞后性的，如果不培养自我赞许的意识，就无法自我肯定，就坚定不了决心和信心，失败就随时"恭候"着我们。

因为建立自信并非"一日之寒"，尤其是在提倡"创新"素质的今天，是张扬个性还是按部就班？比如绘画创作，通过欣赏毕加索、马蒂斯、梵高和当代艺术家的作品，是建立自信的第一步，"大师们敢这样画，我为什么不敢"，这就在于改变原有的观念、意识与审美尺度。毕加索、马蒂斯、蒙克、蒙德里安、康定斯基、弗洛伊德之所以能成为继往开来的大师，就在于他们看似"胡画"的过程中，在艺术创新上建立起来的一种开拓自我、建立自我的信念与卓识。当然，这种信念是在反复体验与领悟中建立的，是不同于前人、别人而形成的。



课堂练习 »

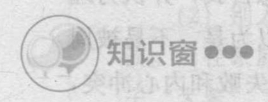
罗列自己常用的若干"口头禅"。



课堂练习分析

从自己罗列的若干高频用语中我们可能发现了一些应对突发事件或情绪宣泄时常出现的负面词汇，比如说，“我真郁闷”“我真后悔”“唉……”“真倒霉”“我就不能像某某那样……”。实际上，这些随口或随心的对自己消极性评价的话，背后都或多或少地流露出自卑感。这些话都是不由自主就冒了上来。

现在我们只需要在这些话自动冒出来时，留意和关注一下，然后有意识地补上一句话（心里说也可以）。比如说“唉……”，就可以想“我在叹气，我挺失落的，起码我知道自己在这个事情上是有失误的，但也有做得挺棒的地方。”再如“男人嘛就要这样子”，“我在为自己的错误开脱，自己犯错误的模样也挺好玩嘛”。后面这句话的特点和要求是：陈述自己的心情，既否定又肯定。这个过程是在面对自卑的时候又给自己增加一份自信。



知识窗

自卑

“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的优势和长处。如果我们能客观地评估自己，在认识缺点和短处基础上，找出自己的长处和优势，并以己之长比人之短，就能激发自信心。如果只看到自己的短处，看似谦虚，实际上是自卑心理在作怪。要学会欣赏自己，表扬自己，把自己的优点、长处、成绩、满意的事情，统统找出来，在心中炫耀一番，反复刺激和暗示自己“我可以”“我能行”“我真行”，就能逐步摆脱“事事不如人，处处难为己”阴影的困扰，就会感到生命有活力，生活有盼头，觉得太阳每天都是新的，从而保持奋发向上的劲头。

与正确的自我评价对我们的积极影响相对，错误的自我评价会造成我们心理上的矛盾和冲突，进而影响我们的情绪和健康。青年时期的大学生自我评价有两种错误的倾向：一是过低的自我评价，处于这种意识状态的大学生，在把理想我与现实我进行比较时，对理想我期望较高，又无法达到，对现实我不满意，又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥。由于在成长过程中，理想我与现实我的距离过大所导致的自我矛盾冲突，他们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类大学生往往降低人的社会需求水平，对自我过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是面对新的环境、挫折和重大生活事件时，常常会产生过激行为，酿成悲剧。近几年来发生的大学生自杀事件中相当一部分就是由此心理问题所导致。



另一种是过高的自我评价，这是一种与过低自我评价相对立的自我意识状态。在这种自我概念的支配下，个体往往扩大现实的自我，形成错误的不切实际的理想自我，并认为理想我可以轻易实现。这种类型的大学生往往盲目乐观，以自我为中心、自以为是，不易被周围环境与他人所接受和认可，容易引起别人的反感和不满。因此极易遭受失败和内心冲突，产生严重的情感挫伤，导致苦闷、自卑、自我放弃，有时会引发过激行为和反社会行为。

自卑是自我意识偏离后所产生的一种情绪体验和在这种情绪支配下担心失去他人尊重的心理状态。通俗地说，自卑是一种自己看不起自己，总以为别人也看不起自己的心理状态。自卑是一种不正常的心理状态。有自卑感的学生往往会对自己的能力、品质等做出偏低的或消极的自我评价，从而在学习中缺乏信心，注意力不集中，悲观失望，甚至对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往会因自叹无能而轻易放弃。

这种长期被自卑情绪困扰的学生，不仅身心健康会受到影响，而且还给自己的行为设置了消极的心理障碍，从而会逐渐失去进取心，而这反过来又会加重自己的自卑心理，造成恶性循环。长期这样发展下去，自卑心理就会严重阻碍学生人格的发展，使自己看不到自己的长处，忽略自己的潜力，变得敏感多疑，虚假掩饰，最后发展成为一个精神萎缩、意志消沉、不思进取、缺乏理想与追求的人。因此，对有自卑感的学生如果不加以正确的引导，就会导致严重的心理疾病。



课堂练习»

“领养”动物

当然，不是让你真的去养个宠物，而是先闭上眼睛，想象一片草地，然后告诉自己说，动物们要来此开会了，这时会陆续出现一些动物，记住要留意观察。有的动物特别小，会躲在草叶子底下或草丛中。都看到之后，挑出虚弱和需要照顾的动物，再想象着喂它们水和食物。每天花 10 分钟，在想象中进行“喂养”，这个过程会使自卑心灵得到滋养。

课堂练习分析

超越自卑是每一个人的梦想，因为自卑带给人的是沮丧、无力和弱小，自卑的感受是很痛苦的。也有学者认为，自卑是人类的情结，不是自己的特性，因此自卑无法去克服，就像我们无法克服我们自己的容貌一样。正确应对自卑的态度是：接受自卑，接纳自己，不要试图对抗和克服自卑及自卑的感受，尽管这种感受是不好受的。

要消除自卑心理，首先就要弄清自卑感产生的诱发原因。通常情况下，同学们产生自卑的诱发原因有：

(1) 多次失败与挫折的积累。由于客观原因，使学生在学习中成绩一直很差。主要原因是因为环境的影响和所学学科的难度大，再加上自己的性格，不愿吐露给别人，压在自己的心里，也不努力去考察失败的真正原因，而将原因归之于自己的能力。长期发展下去，就会打击自己的积极性，降低自信心。经过多次的失败与挫折，由于缺乏耐心和毅力，导致自卑感的形成。

(2) 别人长期过低的评价。由于一些学生成绩的不好，同学们很少跟他交谈。而在家庭中更是得不到温暖，有的只是叹气与批评。有些家长动辄就骂孩子“太笨”“没出息”；有些教师对成绩不好的学生也易忽视、轻视，甚至视之为“不可雕”的“朽木”。这些教育恰好加重了他们的心理负担，他们甚至会想，连自己的父母都这样认为，我还有出息吗？在同学面前他觉得自己“不如人”，很没面子，从而会更加加深他们的自卑心理。

(3) 生活、身体条件欠缺。现实生活中，虽然大多数家庭条件都比较优越，但总会有一些学生家庭条件不如人，或者是因为自己的生理缺陷，比如个矮、偏胖等等，他们就会觉得低人一等，甚至在学生面前抬不起头来。这无形中给他们的生活环境加上了一个网，给他们造成了极大的心理负担，构成他们自卑心理产生的诱发原因。

除了以上几个诱发原因之外，从自卑产生的深层原因来看，还有以下原因：

(1) 自我矛盾冲突。每个学生都希望自己将来能有所作为，但现实中的自我与这种追求的理想自我总有一定的距离。因为现实自我总落后于理想自我，而这种落后并不协调，使这些学生保持一种矛盾心理，长期的这种状态，就会导致一部分人心理自卑与自责。

(2) 自负。具有自卑表现的学生，内心都是十分自负的。要求自己一切都要比别人好，不能容忍和接受自己落后于人。但是由于不断地经受失败、忍受挫折，他们较强的自尊心与自己常常失败的现实间冲突矛盾。

我们每个人都并非生活在真空里，学业事业上的挫折、人际关系的困扰、生活上的琐事、健康上的烦恼……你多少都会摊上一两件，这些来自外界的影响和压力对我们来说都是不小的打击。认识到了以上自卑产生的原因，如果我们不能学会有效控制自己，无法培养出一个开朗、自信、乐观的心境去面对现实的话，就不晓得什么时候会被这些影响和压力打垮了。



知识窗

自我控制

自我控制是个体对自身心理行为主动的掌握。自我控制主要表现在意志方面，具体指抑制自己的冲动、克制欲望的即时满足，并主动协调个体与他人或环境关系以积极有效地发挥自身潜能、寻求或达到远大目标。对自己进行自我控制的训练就应从意志方面入手，根据哈特（1982）的观点，自我控制能力的形成需要两个条件：价值内化和技能获得。价值内化强调个体在认知水平上具有自我控制能力，而技能获得则强调对大学生进行自我控制的行为技能和技巧的训练。

自我控制是人主动、定向地改变自我心理品质特征和行为的心理过程。有效地控制自我是健全自我意识、完善自我的根本途径。缺乏自我控制意识的人将是一个情绪化的、缺乏承受力的、一事无成的人。对自我的有效监督和控制，离不开意志的力量。只有意志健全的个体才能做到对自我的有效控制，从而最终实现理想的自我。因此，每个人都应从培养健全的意志品质做起，增强对挫折的承受力，提高自控能力，从而达到自我实现，使理想的自我和现实的自我统一。

没有天生的拿破仑，真正通过技能和技巧训练提升各项能力是你自信自强的基石。当你和他人相互比较发觉不如人之处时，首先要搞清楚自己欠缺的能力到底在哪里，哪些是可以改变提升，哪些是需要客观接纳的。可以诚恳地与身边的老师、朋友交谈，取得共识。如果需要电脑、英文的精通，那就去充电；如果你优柔寡断，那需要心理素质的锻炼；如果你希望增强人际交往，可天性拘谨，那么你需要参加各种社团活动实践……最有效的方法，就是观察优秀的同学、朋友，从他们身上可以悟出自己与他们的差距。

课堂训练

我能——积极的自我心理暗示

脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟，并在心中默念三遍：“考试前我一定复习好”“我绝对有能力学习好”“我认真投入复习的样子……”，然后充满信心、精神振奋的投入学习，会有明显效果。因为在我们每位同学的体内都有颗成功的种子，也许还在休眠，快些把它唤醒，它会把你带到成功的高峰。



课堂练习分析

“皮格马利翁效应”

在古希腊神话中有这样一个典故：古代塞浦路斯有一位叫做皮格马利翁(Pygmalion)的国王，他非常善于雕刻。有一次他雕刻了一具美丽少女的塑像，并且对这具塑像倾注了全部的热情和期望，精雕细琢，最终竟然如愿以偿地使少女活了过来。当然这只是一个神话罢了，并不具备可信度，但是我们可以从中获得一些启发，那就是如果我们对某一个人或某一件事寄予越大的期望并付出努力，我们就越有可能得到我们期待的结果。

1968 年，心理学家罗森塔尔和雅各布森做过一个实验，他们在对 1～6 年级的学生进行了一次“预测未来发展的实验”（实为智力测验）后，随机在多班抽取 20%的学生并故意告诉每一个班的老师：他们是“未来的花朵”，有很大的“学习冲刺潜力”。八个月后，再对全部学生进行一次同样的测验，结果发现这些所谓的“未来的花朵”真的在智力上比其他学生有更大的提高，“求知欲更强”，“更有适应力与魅力”。研究者认为，教师受到实验者的暗示，不仅对这些“未来的花朵”抱有期望，而且也会有意无意地通过各种态度、表情与行为方式将这种暗示的期待微妙地传递给他们，其中包括更多的提问、辅导等。当这些学生获得期望的信息后，也会产生鼓励的效应，于是更加信赖老师，积极起来，并给老师以反馈。老师越是见到这种反应，感到他们更加顺眼与可爱，更是会把自己的感情与期望投注到学生身上，于是激起更大的教育热情。罗森塔尔借用典故将这一现象称为“皮格马利翁效应”（又称“期望效应”）。

课堂训练

自信训练

“自信训练”主要是运用交互抑制原理，通过自我表达正常的情感和自信心，使得那些消极的自我意识得以扭转，借以消除和削弱焦虑的一种自我训练方法。“自信训练”分两个步骤：

1. 学会察觉个人消极的自我意识

某些考试焦虑患者在临考前对自己的消极的自我意识往往察觉不到，这是由于这种消极的自我意识已经成为习惯化的东西，应试者早已对此熟视无睹。要扭转这种情

况，需要应试者仔细留心个人的临考前细微的生理变化，以便通过身体反应的知觉来促进自己对个人消极的自我意象的察觉。

针对这些潜意识和朦胧的念头，把它清晰地用书面语言表达出来，也就是在一张纸上把这些担忧的想法逐条记下。这种做法可以把个体朦胧的潜意识提高到意识水平，从而使个体清楚地意识到自己当前消极的自我意识究竟有哪些。这是自信训练的第一步，也是非常重要一步。

2. 养成向消极自我意识挑战的习惯

当逐条记述个人消极的自我意识以后，下一步就是训练自己向消极的自我意识挑战。这是“自信训练”的决定性步骤。所谓的挑战，就是向消极的自我意识中的不合理成分进行自我质辩，其中包括指出这些消极的自我意识的不现实性和不必要性，阐明由此对个人所造成的危害，并明确今后应该采取的态度。

下面举个例子作示范说明：

例如，“我担心其他同学在这次考试中都比自己强”。

自我质辩：考试固然意味着同他人的竞争，但就个人的发展来说，归根结蒂是同自己竞争，就是说，通过考试检查个人掌握知识的情况，以便根据存在的问题加以改进。因此，把注意力放在担心其他同学都比自己强上，这种担忧是毫无意义的，也是有危害的。这种担忧使自己离开当前的中心任务，而且精力白白地浪费在毫无价值的猜测上，助长了个人的自卑情绪，使自己丧失了应有的信心和勇气，也是精神上的枷锁，对个人的思想起一种禁锢作用。那么，个人应该采取什么样的态度呢？那就是：抓住中心，排除杂念，立足于自我潜能的发挥，善于汲取其他同学成功的经验。

自信不是生来就有的，自信是开在我们每个人心中的花，别忘了经常给它浇点水，知识、勇气、挫折、风雨，都是培养自信的最好养分。自信需要勇气，这勇气不是一时冲动，更不是盲目自大，目中无人，否则，只能是毁掉自己。既知道自己的长处，也看到自己的不足；既熟知自己的有利条件，也清楚自己面对的重重困难；这样的自信，才会使我们选择正确的工作方法和思维方式，事半功倍地做好每一件事情。

相信自己，明天在你面前展开的不管是铺满鲜花的坦途，还是荆棘丛生的山道，都要充满自信勇敢地走下去，哪怕会被荆棘无情的刺伤。命运是一匹野马，只有把自信拧成缰绳，把奋斗制成长鞭，才能驯服它，驾御它。

课外练习

自信训练方法

1. 给自己一个自信的新形象

从形象入手，不论你相貌美丑，换一个精神的发型，走路步伐加大十五厘米，把

你走路的速度加快25%，说话声音加大二十分贝，在走廊与旁人热情地打招呼……这是建立自信新形象的开始，让同学们刮目相看，给你重新定位。

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。他们的步伐告诉整个世界："我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内成功。"使用这种"走快25%"的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

2. 挑前面的位子坐

你是否注意到，无论在教学或教室的各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会"太显眼"，而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

3. 练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视我们的时候，我们会直觉地问自己："他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？"

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

4. 练习当众发言

拿破仑·希尔指出，有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为，"我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让你们知道我是这么无知。"这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言："等下一次再发言。"可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他就又中了一次缺少信心的毒素了，他会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的"维他命"。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也许是评论，也许是建议或提

问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言，要做破冰船，第一个打破沉默。也不要担心你会显得很愚蠢，不会的，因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说："我怀疑我是否敢说出来。"用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

5. 咧嘴大笑

大部分人都知道笑能给自己很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他实在无法再对你生气。拿破仑·希尔讲了一个自己的亲身经历，"有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然'砰'的一声，原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器，他的车撞了我车后的保险杠。我从后视镜看到他下来，也跟着下车，准备痛骂他一顿。""但是很幸运，我还来不及发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说，'朋友，我实在不是有意的。'他的笑容和真诚的说明把我融化了。我只有低声说：'没关系，这种事经常发生。'转眼间，我的敌意变成了友善。"

咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。笑就要笑得"大"，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能有功效。我们常听到："是的，但是当我害怕或愤怒时，就是不想笑。"当然，这时，任何人都笑不出来。窍门就在于你强迫自己说："我要开始笑了。"然后，笑。要控制、运用笑的能力。

6. 怯场时，不妨道出真情，即能平静下来

内观法是研究心理学的主要方法之一，这是实验心理学之祖威廉·华特所提出的观点。此法就是很冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地抖出观察结果。如能模仿这种方法，把时时刻刻都在变化的心理秘密，毫不隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。例如初次到某一个陌生的地方，内心难免会疑惧万分，这时候，不妨将此不安的情绪，清楚地用语言表达出来，"我几乎愣住了，我的心忐忑地跳个不停，甚至两眼也发黑，舌尖凝固，喉咙干渴得不能说话。"这样一来，不但可将内心的紧张驱除殆尽，而且也能使心情得到意外的平静。不妨再举一个很实在的例子，有一个位居美国第5位的推销员，当他还不熟悉这行工作时，有一次，他要独自会见美国的汽车大王。结果，他真是胆怯得很。在情不自禁之下，他只好老实地说出来了："很惭愧，我刚看见你时，我害怕得连话也说不出来。"这样反而驱除了恐惧感，这要归功于坦白的效果。

7. 如用肯定的语气则可以消除自卑感

有些女人面对着镜子，当她看到自己的形影或肤色时，忍不住产生某种幸福的感受。相反地，有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黝黑，但自信的女人会以为，"我的皮肤呈小麦色，几乎可跟黑发相媲美。"内心一定暗喜不已。可是，一个缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起来，"怎么搞的，我的肤色这么黑。"两种

人的心情完全不同。有的女人看见镜子就丧失信心，甚至在一气之下，把镜子摔破。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要认为漂亮，看起来就觉得很漂亮；如果认为讨厌，看来看去都觉得不顺眼。尤其，关于自卑感的情况，也常常会受到语言的影响，所以说，否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利。

《物性论》一书的作者是古罗马大诗人卢克莱修，他奉劝天下人要多多称赞肤色黑黝的女人说"你的肤色如同胡桃那样迷人"。只要不断如此赞赏对方，那么，这位女人即使再三对镜梳妆，或明知自己的皮肤黑黝，也会毫不在乎。这样一来，她就能专心于化妆，而且总觉得自己不失为迷人的女性。

接着，卢克莱修奉劝我们不妨将"骨瘦如柴"改说为"可爱的羚羊"，把"喋喋不休"改说为"雄辩的才华"。不同的语言可将相同的事实完全改观，而且也给人以不同的心理感受。

总之，运用肯定或否定的措词，可将同一件事实，形容成有如天壤之别的结果。可见措词这件事，诚然是任何天才都无法比拟的魔术师。在任何情况之下，只要常用有价值的措词或叙述法，则可以将同一个事实完全改观，当然驱除自卑感，而令人享受愉快的生活。

8. 做自己能做的事

做自己做得到的事时，个性会显现出来。重要的是，与其急于恢复自我形象，不如找出现在可以做的事。知道应该做的事，然后加以实行，就可以从自我的形象中获得解放。总之，要试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要非是伟大、不平凡的行动，只要是自己能力所及的事就足够了。因为我们就是想一步登天，所以才找不到事做。"今日事今日毕"，今天能动手做的事如果拖到第二天，那么那些延迟的工作就会使自己的负担加重。从没遇到有人说"从明天起我要戒烟"而把烟戒了的，也从没有遇到有人说"今晚喝酒到此为止"而把酒戒掉的。

以下是一位摄影师的小故事。一次，这位摄影师出席某个聚会。前往聚会的途中，这位摄影师说道："我戒酒了。"问他："什么时候开始的?"他回答："刚才我决定戒掉的。"结果他真把烟、酒都戒掉了。现实中大部分的人都会回答"待这次酒会过后"或者"这次酒会是最后一次"。"永远"也是一小时一小时累积起来，因为抽掉一小时，也就没有永远了。试着制作两张卡片，一张写上"Go ahead!"（做吧），另一张写上"待会儿再做"。把这两张卡片随身带着，当自己不太有自信时，抽出其中一张。这时应该抽出写着"Go ahead!"那张，我们可以在背面先写上"要有自信"。当自己不知道要不要做时，务必抽出这张卡片。因为今天关系着第二天，今天可以动手做的事如果没有动手做，明天再要动手做就会变得更加困难。

跑马拉松，因为身体会疲倦，所以我们不可能每超越一根电线杆就更有动力。但是，只要不完全是肉体上的操劳，一次一次的达成目标会带给人更多的动力。所以，

应该把大目标分成几个小阶段来达成。每达成一个阶段，都会产生新的动力，然后就会激发达成终极目标所需要的动力。心想："大概很难吧！"然后陷入忧郁的人，一开始就被目标屈服了，而且，这些人会立一个自己做不到的目标，可见他们内心已经扭曲。一个健全的灵魂，会向往自己能够做到的事。心智发育未成熟的人，会不断采取非常强烈的自我中心的态度。这种表现型，以自我中心的人一旦订立目标，一定是立刻吸引众人注意的那个目标，然后，因为执着于那个目标，而迷失了此时此地自己应该做的事，到了最后就是独来独往，标新立异。年轻时候喜欢标新立异的人，老了以后往往抑郁度日，就是这个缘故。年轻时无法克服自我表现、自我中心的个性，到上了年纪，就成了忧郁症。有句俗话说："雁子飞，乌龟也跺脚。""找不到自己要作的事"的人，不正像这句话中的乌龟吗？假设乌龟看到雁子飞过天空而自己也想飞，那不是很奇怪吗？乌龟应该有乌龟能做而雁子不能做的事才对。



30个自我提升技巧

你可以利用这些自我提升技巧作为提升自身作为的纲领：

(1) 自律。如果你想在生活中积极向上，这是十分重要的一点。每个成功者都是高度自律的人。如果你懒惰又没有强有力的一面，你很可能就要过着平庸的生活了。

(2) 设定目标。你需要在生活中设定目标以实现自我提升。否则，你便会在自己的安乐窝中停滞不前。尽管你知道改变将会让你在多方面受益，缺乏目标的你还是不愿意去改变自己的处境。

(3) 积极态度。积极的态度能激发出你最好的一面。它会抵制你偶尔出现的消极的自我暗示。同时伤感以及其他负面情绪也会在你生活中逐步消失。

(4) 感恩的心。每当你经历美好的事情，就表达你的感激之情。这会为你带来更多更美好的事物。感激可以创造奇迹。你也可以开始一段感激之旅——每天花五分钟时间写下你感激。

(5) 锻炼。每天的锻炼可以缓解压力，强身壮体，也能改善自我感觉。

(6) 深思熟虑。认真思考会理清你的思路，消除负面思想并把你的幸福感提高到新的层面。这将会改善你的生活。

(7) 发挥自己的价值。当你开始想要发挥自身作用时，你会发现你在不断提升自我。如果你诚心诚意地付诸行动，人们也会好好犒赏你并衷心感谢你。

(8) 把握自己的思想。如果你想掌控自己的生活，很重要的一天是掌控自己的思想。不要让大脑的思想陷入混乱之中。管理他们——去粗取精，扬长避短。这会为你的自我提升奠定坚实的基础。

(9) 深化你的知识体系。坚持每天至少花30分钟（1小时更佳）学习感兴趣的学

科。这将增强你的自信心，同时提高智力。

(10) 有条不紊。尝试提前做日计划，你将能避免浪费时间，并把精力集中在重要的事情上。

(11) 保持整洁。整洁的生活环境也能使你的思路更为明朗，你也会更有效率，更好的掌控自己的生活，这是最能统筹自我提升的思想之一。

(12) 多与积极向上的人来往。尝试结交积极向上的人。花时间和那些让你感受被爱和尊严的朋友在一起。

(13) 摆脱无趣的人。少和让你感觉糟糕的人交谈，这将降低你的生活质量。没人值得你自毁心情。

(14) 改造你的安乐窝。多在生活中寻求变化，不要失去活力。不断地改造舒适区域会提升生活质量，让自己更勇敢。这一点需要强大的意志力，是自我提升中难以企及的一环。

(15) 提升财富增幅。设想自己变得富有，尝试去感受变富的感觉。这会改变你的财富增幅。

(16) 不要竞争。尽管许多人认为喜欢竞争是件好事，这可说不准。你应该为他人创造财富而非抢夺他们。通过创造你可以逃出竞争的恶性循环。你倍感轻松，也赢得别人对你的创造的赞赏。

(17) 为他人高兴。当别人获得成功时，为他们喝彩。这会让人倍感良好，他们也会因此感谢你。当你收获感激时，你也会感觉更好。

(18) 欲取先予。如果你想收获，首先要去付出。大自然也是如此运作。打个比方，你想成为某个领域的专家，你需要花费时间去获取。自我提升的方法来源于自然法则。

(19) 少看电视。少看电视会让你开始学会思考，摆脱恐惧。

(20) 善待自己。好好照顾自己，这也会大大改善心情。这意味着穿戴整体大方，滋养你的皮肤，有足够的时间休养。

(21) 旅行。现在去各国游历已经简单许多。好好利用这一便利，开始你的旅途！你会遇到有趣的人、看到不同的地方，感受自由与独立（特别当你单独出游时）。

(22) 善始善终。不要半途而废。完成一件事情可以提升你的自信心，自我激励。很多人没能做到这点，同样，他们也没能取得优秀的成果。

(23) 克服恐惧。恐惧是唯一能阻挡你前进的东西。想要克服恐惧，你先要感受恐惧，然后想办法克服它。好好体会这一点。只有如此，方能克服恐惧。最终你会更自信，更能因时而变。你会常常回首过去，对过去害怕的事物一笑而过。

(24) 改变一个习惯。至少彻底改变一个习惯。举个例子，如果你每天晚起床，设闹钟让自己早起一些。这可并不简单，但如果你坚持 30 天，这项新任务将成为你的习惯。



(25) 投入多一倍的时间去从事爱好。尽可能多地抽时间去做你喜爱的事情。这也将不断地改善你的身心健康。兴许你还能依靠你的爱好赚钱呢。

(26) 多微笑。你会感觉更好，美好的事情也会不断找上门来。简简单单的一个微笑，会给生活带来很大的改观。你所需要的，仅仅是从现在开始去做。

(27) 倾听你喜爱的音乐。这会让你更开心，更能激发你的灵感。灵感对创意可是必不可少的。

(28) 阅读自我提升的书籍。提前为你下一步的提升做好准备。

(29) 摆脱无用之事。把家中没用的东西全部清掉。这会给好的东西预留空间，也同样能改善心情，你会感觉更安宁，更有创造力。

(30) 补充足够的水分。保持肌肤的柔滑，排除体内的毒素，使自己更加健康。这对心理健康也同样有帮助。

参考文献

[1] William James. Principles of Psychology[M]. New York：Henry Holt，1890.

[2] Cooley D H. Human Nature and the Social Order[M]. New York：Scribers，1902.

[3] Triandis M C. The Self and Social Behavior in Differing Cultural Context [J]. Psychological Review，1989，96 (3)：506-520.

[4] 黄希庭．人格心理学[M]．杭州：浙江教育出版社，2002.

[5] 珀文. 人格科学[M]．周榕，等译．上海：华东师范大学出版社，2001.

[6] 黄希庭，郑涌. 当代大学生心理特点与教育[M]．上海：上海教育出版社，1999.

[7] Pervin. 人格手册：理论与研究[M]．黄希庭，等译．2 版．上海：华东师范大学出版社，2003.

[8] 黄希庭，郑涌. 个性品质的形成：理论与实验[M]．北京：新华出版社，2003.

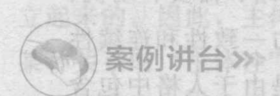
[9] 黄希庭，郑涌. 当代中国青年价值观研究[M]．北京：人民教育出版社，2004.

第四章　那个独特的我

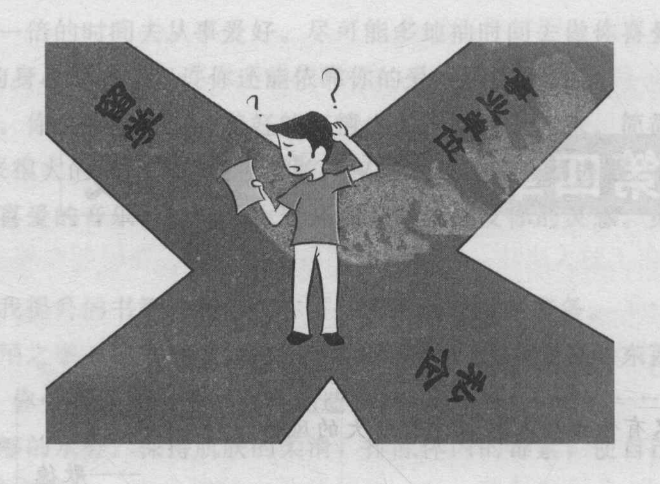
> 只有伟大的人格，才有伟大的风格。
>
> ——歌德

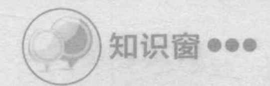
第一节　没有两片树叶是相同的

我们生活的这个大千世界，之所以会如此丰富多彩，是因为我们每个人都是一个独特的个体，没有一个人可以代替另一个人。我们能够清楚地看清别人，却不容易找到真实的自己，这令我们很苦恼。本章我们就来探讨如何清楚地认识自己并让自己拥有健康的性格。



曾经有一位大三的学生诉苦说，快毕业了，宿舍里大部分同学都找到了自己的方向，可是自己真的不知道该怎么办，由于从小习惯了父母为她做很多决定，所以在做选择时自己总是没有主见。舍友小A学习一直很好，保送到名校上研究生肯定没问题；小B从一入校就希望能出国深造，现在正在忙着申请学校；小C性格开朗，独立能力强，已经开始准备找工作了；而自己学习成绩很一般，不属于聪明那一类的学生，性格又内向，一向不太敢与陌生人主动交往，说实话有些害怕进入社会……




知识窗●●●

人格

一、人格的含义

人格一词是从拉丁文“persona”演变而来，原意是“假面具”，面具在古希腊戏剧中用来表示人物的身份和性格的，后来将“persona”一词引申为“personality”，译为“人格”。人格是一个人在其自然基础上，在其社会化过程中形成的独特的、稳定的各种行为模式和心理特征的总合，是一个相对稳定的组织结构，是人思想和行动的综合。人格是个体行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。正是由于人格中包含着诸多的内涵，才导致个体在社会生活中表现出异于他人的独特的心理品质。

二、人格的特征

人格和其他社会现象一样，作为一个独立的范畴，有着其自身的特征。普遍性的人格有着以下的特征：

（一）人格的相对稳定性

每个人在自己长期的生活道路上形成自己独特的人格心理特征，这种人格特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的。

哈维赫斯特（R. J. Harvighurst）和泰伯（Taba）于 1949 年便着手对人格的稳定



性进行研究。他们在《青少年的性格和人格》中采用“声誉评定法”对美国伊利诺斯州普莱利城全城10～16岁的少年进行研究。他们在研究中发现，所有被试者都表现出性格和人格上的不一致和前后矛盾，但他们同时发现，青少年在心理成熟的过程中，在行为上，仍然能够表现出其行为上的一贯模式。

20世纪50年代末至60年代初，佩克（Peck）和哈维赫斯特对哈维赫斯特和泰伯的研究材料和结果进行分析，对十年前的研究对象的一贯的道德态度和作风进行追踪借以得出相关结论。最终佩克和哈维赫斯特在他们的《性格发展心理学》一书中得出结论：人的性格结构具有相对的稳定性。即使一个人外表的举止行为发生了改变，一个人性格的基本结构却是相对稳定的。人的性格发展中有动和静两种因素，性格发展的各个连续阶段就是动的因素，性格类型始终保持相对稳定就是静的因素。这两种因素是相互依存的，在任何一种道德行为中，两者都是固有的。

人格的稳定性可以表现在不同的时间和地域上，但这种稳定性也并不是完全不可变的，如个人在不同的情境中人格可反映出不同的方面。也可以暂时的受到一些事情的制约，而导致人格的性质发生相应的变化。如果在没有明显外部原因的情况下，个性的相对稳定性出现问题，则会在一定程度上表明人的心理状况发生异常。

（二）人格的主体性

人的主体性在人身上的集中体现表现为人格，同时人格也是人作为社会活动主导者的一种资格。人只有将自身置于社会活动中，作为活动的主体才会显现出人格的相关特征，同时人只有具有独立人格才能成为真正的主体。从内涵上加以分析，我们认为所谓主体性，是指人作为社会关系活动主体的特定规定性。主体作为一个关系范畴，只有在一个包含主客体的关系中，才有主体，人的主体性是在他所处的社会关系中确立起来的。因此，主体性既是一个属性的概念，也是一种交互性的关系概念，当谈到某种关系时“主体性”才有其存在的意义。人格的主体性表明其作为整个社会生活的主体，在社会生活中以其主体意识积极参加社会实践活动，发挥其主体地位的作用。另外，主体性也意味着个体的需要和自身价值的实现与对社会的贡献之间的统一，在人格和文化的互动中实现个体和社会的同步发展。

（三）人格的整体性

个体的各种心理过程、个性倾向、个性心理特征通过某种特定的标准有机的组合而形成的统一体就构成人格，而这种组合并不是偶然性的随机组合。人格的整体性还包含着自身所存在的一些对立着的因素的统一，人格中充满了相互对立的因素，例如善良与丑恶、激情与沉稳，在这里丑恶和激情是作为负性或消极的方面存在的，而善良与沉稳则是作为积极的方面而存在的。对于人格中所存在的各种因素我们应该采取一种客观的态度，上面我们所举的丑恶和激情的例子因其作为人性中原始本性的部分

在其本体方面就有一种自发地寻求表现的要求，在根本上对其加以抗拒是不现实的，正确的方法是能够寻求一种对立面的支撑，实现人格的整体性的统一，追求人的全面发展也是基于人格整体性的一种要求。

(四) 人格的自然性和社会制约性的统一性

人格的形成发展首先受大脑机能的限制，人格的形成必然要以神经系统的成熟为基础，个体的神经系统（尤其是脑）的特性，体内的生化物质是人格形成的基础。身体外貌对人格形成也有一定影响，同时人格的形成也具有自身的环境基础，这就是人格的自然性。另外，人的社会性就决定了其人格必然带有自身所处的文化的特征，这就是人格的社会制约性。个体和他所处的社会环境之间是一种双向影响的关系，所以人格既是社会化的对象也是他的一个结果。

(五) 人格的独特性

与人格的自然性和社会性相对应，个体人格有其独特性，即每个人的人格都具有自己的独特性，即使是同卵双生子甚至连体婴儿长大成人，也同样具有自己人格的独特性。个体的人格是受遗传、教育、环境等先天和后天环境交互作用形成的，不同的先天和后天环境就形成了个体独特的心理特征。人格的独特性对于人格的发展有着重要的发展，因为任何人的人格都是社会性和独特性的辨证统一，正如马克思所认为的，“任何人既是社会整体中的一员，又是一个独立的个人；既有共同的社会本质，又有各自特殊的个人本质。”而且，在马克思看来，个体的全面地发展和自身创造能力的充分发挥，就是其本质的真正体现。“在人的社会特性中，人的个性是其核心内容。只有充分表现个性才能充分表现共性，个性越多样，共性越丰富。人只有充分体现他的独立人格，才能体现他自己的存在，社会也才能显示其巨大的创造力。每个人都有自己的特殊性和不可替代性。”美国著名的人格心理学家奥尔波特（Allport，G. W.）认为，人格是一种“动力组织”，包括使个体所具有独特性的每一方面，例如习惯、价值观念、思维方式和行为方式等。奥尔波特的理论强调人格的独特性，强调自我和自我意识的发展对人格的发展的影响。

三、人格的类型

关于人格类型的分类，心理学家、精神学家和医生根据不同的标准进行多种分类，这里，我们主要来介绍一下九型人格理论。

九型人格理论（Enneagram），又称为性格形态学。九种性格，即完美型、助人型、成就型、自我型、理智型、疑惑型、活跃型、领袖型、和平型。这九种是人的基本人格型态，一个人必然会属于其中的一种，而这个类型就是你的基本人格型态，对每个个体来说，他的基本人格型态是不会改变的。





第一型是完美型，也称完美主义型。完美型人格的人具有较强的原则性，并且坚定的坚持自己的原则，不容易妥协；他们时时刻刻在追求完美，不论是对自己还是对别人都有较高的要求，并且他们会为自己所要求的完美付出所有的坚毅和耐心，并且会贯彻始终；这一类型的人也很少给予别人赞美，而是更多的批评，因为他们为完美设定的标准较高。基于此，这类型的人也更容易有更多的愤怒和不满、经常会失望和沮丧。

第二型是助人型，也叫给予型。助人型人格的人总是会表现出善良温和、慷慨大方、乐于助人等特征，因为在他们看来和别人保持良好的关系是有必要的，所以他们经常会迁就别人、能够站在别人的立场、为他们着想，在助人型人格的人心目中永远会存在这样一个信念：在别人的眼中，要让自己成为一个被需要的人。这种人格的人在别人找自己帮忙时，自己会很高兴，长此以往就容易产生骄傲和自豪，习惯给予别人帮助的人最害怕的就是不被爱、不被需要，因此也可以说他们是具有较强控制欲和占有欲的人。

第三型是成就型，也称实干型。这一类型的人往往会保持充满自信、精力充沛、积极进取的形象。他们具有较强的好胜心，喜欢和别人进行比较，也习惯把许多事情看成是一种竞赛，而自己是在同别人竞争的选手。实干型的人其实是个野心家，他们会拼命投入到自己的工作中，因为在他们的眼中，成就是衡量一个人价值高低的标准；正因为较强的好胜心，他们展现在别人的面前是自己好的一面，这也是他们内心自恋和炫耀的表现，为了保持自己的良好形象，可能也会害怕别人所表示出来的亲近。

第四型是自我型，也称悲情浪漫型。自我型的人具有较强的情绪化特征，易受情绪影响。喜欢幻想和艺术性而富有意义的事物、追求独特，正因为他们的这一特性也是他们具有较强的创造力。浪漫型的人往往也是追求完美的人，为了保持自己的完美也会害怕亲密关系的产生，与别人保持一种若即若离的状态。他们追求独特、情绪化，所以会自我沉醉和自怜；他们有艺术家的特质，所以也容易产生嫉妒和比较。

第五型是思考型，又称观察型。观察型的人通常会表现得条理分明、温文尔雅、喜欢观察、沉默内向。他们认为知识对一个人来说是很重要的，因此他们永远会有看不完的书，以此来让自己拥有更多的知识；他们善于思考，以达到对事物的理解并且会抽去情感的成分。这类喜欢冷静思考的人因为害怕自己显得无知、无能，所以通常是好辩和抽离的。

第六型是忠诚型，又称怀疑型。忠诚型的人的主要特质就是忠诚、守规，同时他们成为怀疑型，所以也具有警觉、机智和谨慎的特征。这类人为别人做事会尽职尽责，会很相信权威，安于现状，不喜欢经常转换环境；他们疑心较大、缺乏安全感、遇事会犹豫不决；团队意识较为强烈，所以他们害怕失去支援和指导。

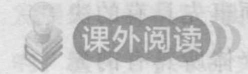
第七型是活跃型，也称欢乐型。这种类型的人会不停的活动和获取、快乐而多才、对玩乐的事情很在行、为了快乐情愿付出代价。追求快乐永远是他们的目标，新鲜感对他们很重要，所以他们在不断地探寻和寻找快乐，让自己尽可能享有愉快的生活，对他们来说最痛苦的事情就是被困于痛苦中。

第八型是领袖型，也叫保护型。领袖型的人总是表现出爱命令、尊重强人、喜欢辩论、容易冲动、具有攻击性等。他们喜欢追求权力，喜欢做富有挑战性的事，愿意承担责任，具有正义感，会为受压迫的人挺身而出；这类人的控制力往往是较差的，喜欢直截了当，怒形于色。因为他们害怕被认为是软弱的，害怕被控制，所以他们总是侵略的、挑战的和反叛的。

第九型是和平型，又称调停性。和平型的人喜欢调和、温和善良、忍耐随和、害怕竞争。与人和谐相处是他们的处世方略，所以他们会避开一切可能的冲突和不愉快，也尽可能让自己保持平静。为了和别人和谐相处，他们会尽量的让自己显得温和、这也使得他们常常表现得依赖别人、让自己变得优柔寡断、缺乏自己的主见。他们害怕失去平衡，因此他们总是怕羞、怕事和懒惰。

九型人格揭示了人们内在的价值观和注意力焦点，是根据人的基本欲望来进行分类的，这就能够让我们对自己有一个更清晰的认识，了解自己的优势，弥补自身的不足。





人格的理论流派

一、精神分析学派人格理论

（一）弗洛伊德人格理论

精神分析学派主要是通过对变态人格的相关研究，来对人格的相关特征进行探讨的，精神分析学派的创始人弗洛伊德的理论之中包含了不少对于人格的相关认识。他从人格结构理论出发，主张人格形成的关键是自我因素，只有强大并且充满理性的自我才能平衡本我与超我的对立从而实现人格结构的平衡。而相应地，人格的变态产生的原因在于自我不能够平衡本我与超我的关系，从而导致了人格的分裂。因此，只有人格结构协调发展的人格才是健康的人格。弗洛伊德最推崇的理想的人格是“生殖性人格”，具有这种人格的人能够消除本能力量的破坏作用，不仅在性方面，而且在心理和社会方面都到达完美的境界。他的理论由于过分强调生物本能的作用，而忽视了社会因素对人的影响，因此受到广泛的抨击。

（二）荣格人格理论

另外一位精神分析学派的大师荣格也就人格提出了自己的观点。首先，荣格也提出了人格结构理论包括：(1) 意识自我（conscious ego）。意识是在人的心灵中唯一一个能被个体直接感知到的部分，而意识的核心是自我，自我则是个体所能意识到的各种感知觉、思维、记忆和情感。(2) 个人无意识（personal unconscious），包括一切在个人经历中曾经被意识到但又被压抑和遗忘，或者是一开始就没有形成意识印象的那些属于阈下知觉的东西，它的内容是情结，也就是指那些潜意识中的心理丛。个人无意识类似“前意识”情结（complex）、它包含着众多的极具情绪色彩的观念和思想。“情结是由创伤的影响或由某些不合时宜的倾向而分裂开来的心理碎片……”“情结是通往无意识的忠实道路”。无意识情结占用大量心理能量，会对人的心理和行为产生较大强度的影响。同时它能够影响心理发展证明、“语词联想测验”，情结指示词，情结越强烈，异常反应就越大。(3) 集体无意识（collective conscious）是荣格理论的核心。它是在人类历史的进化过程中世代累积并遗传下来的各种经验，并使人以此做出某种特定反应的先天遗传倾向，这种遗传不仅仅是指生物学意义上的遗传，也包含了人类历史上的文明的积淀。它们是以原始的构成来存在、以原始意象来表达的。“从科学的、因果的角度，原始意象可以被设想为一种记忆蕴藏，一种印痕或记忆痕迹，它来源于同一种经验的无数过程的凝缩。在这方面它是某些不断发生的心理体验的积淀

(precipitate)，并因而是它们的典型的基本形式。”“是一切心理过程必须事先具有的决定性因素”，荣格认为本能和原型是集体无意识的主要内容。本能就是个体所具有的先天的行为倾向，原型则是个体所具有的先天的思维倾向，最主要的原型包括：人格面具、阿尼玛和阿尼姆斯、阴影和自性。他认为健康人格是统合人格的思想，人格应当具备整体与统一性，只有这样的人格才是健康的人格，否则便是变态的人格。他主张作为对人格分裂的病人的治疗方法，最主要的在于统和其内在的人格要素，强化其心灵对分裂的抵制。荣格还指出了影响人格统和的更为深刻的因素，即在集体潜意识中存在的自我的原型，这种原型是统一的组织和秩序的原型，它把人格的其他因素或部分吸引在自己的周围，使它们统一起来，来达到和谐的状态，从而构成健康的人格的形态。

（三）艾里克森人格理论

20 世纪 40—50 年代，许多精神分析学家和精神病分析学者在精神病的治疗和精神分析理论上，开始改变传统的以弗洛伊德的生物学为基础的精神分析方法，而是对弗洛伊德的学说进行了系统地分析，这就促使了新精神分析学派的产生，美国著名精神分析理论家艾里克森（E. Erikson）是新精神分析学派的突出代表。艾里克森的人格发展学说在承认性本能和生物因素影响的同时，更强调社会因素和文化因素的影响。他认为人们所有的在心理上的变态都是由于人的内在的本性需要与社会要求之间的不平衡所导致的，人们在处理内心与社会的矛盾和危机时，很大程度上受到个体的心理社会经验的影响，从本质上讲，社会环境决定了与任何特定阶段相联系的危机能否获得积极的解决。艾里克森认为，人的自我意识的发展是持续一生的，在自我意识的形成和发展过程中他将之分为八个阶段，每个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段是否能够顺利地度过却是由环境决定的，所以艾里克森的人生发展八个阶段理论又被称为心理社会发展阶段理论，并以此来和弗洛伊德的心理一性发展阶段相区别。

艾里克森认为，在个体发展的不同阶段，社会都会对其提出不同的要求，这就使个体自身的需要和能力与社会要求之间就出现不平衡，这种不平衡会给个体带来紧张感，这种社会要求在个体心理中所产生的不平衡和紧张被艾里克森称之为心理社会危机。艾里克森不仅把人格发展看成是毕生的，而且还按照积极和消极性质的二分法阐述了各个人格发展阶段的不同特征，并揭示了潜在的发展危机，据此，他将个体人格发展过程划分为八个阶段。每一阶段都有两极对立的人格发展特点：特定的发展任务和特有的心理危机，个体人格的发展就是在不断地自我调节作用和对周围环境的相互作用的不断整合中来完成的。八个阶段是在逐渐形成和逐步发展中形成个人的品质和人格。发展任务完成得成功或不成功，就会产生人格发展的两个极端：属于成功的一端，就形成积极的品质，增强自我美德，为下一阶段的发展奠定基础，形成较好的顺应能力；属于不成功的一端，就形成消极的品质，削弱自我，阻碍顺应能力的发展。每个人的人格品质都处于这两极之间的某一点上，若不能形成积极的品质，便会出现

发展的“危机”。我们所进行的教育就是要让个体形成积极的品质，降低消极品质的影响。精神分析学派关于健康人格的一个共同之处就是强调人格各成份间的和谐统一，该学派认为这是健康人格的重要标志，而人格结构间的相互冲突是导致人格失调的根源。同时，他们一般都强调了自我的作用，成熟的和理性的自我更容易拥有意志、希望、能力、忠诚、爱和关心等良好的顺应生活的美德，能更好地发挥个人潜能，实现人的价值，同时它也是人格内部各因素之间动力平衡的基本要求。精神分析学派在对人格的研究中做出了重大的贡献，但它也具有自身的局限性，由于精神分析学派精神分析学家的健康人格观一般是从精神变态者的研究中所得到的启示，从而导致其塑造了一种扭曲的人格健康观，他们对人格健康者缺乏直接研究，在此基础上的健康人格模式难免存在一定的局限，有待批判地吸收。

二、人本主义人格理论

20 世纪 60 年代以前，精神分析学派和行为主义学派占据着心理学领域的主导地位，人本主义理论则是在同这两大理论流派的挑战中建立起来的。人本主义心理学在理论取向上反对精神分析和行为主义两者的偏颇，既不赞同精神分析学派以对精神病患者和心理变态人的研究为基础而建立起来的人格理论，也不赞同他们对人格解释中过度强调本能和潜意识驱力的观点；同时人本主义人格理论还批评了行为主义在动物行为研究基础上而建立起来的“幼稚心理学”，尤其反对行为主义以零碎的、片面的，由零碎反应集合而成的行为。人本主义心理学主要探讨的是：何为健康人格，以及如何拥有健康的人格，它主要是以马斯洛和罗杰斯为代表。

马斯洛把心理学研究的对象主要集中在健康的人类群体，致力于健康人格的研究，开创了心理学的新领域。马斯洛的心理研究实际上是建立在需要层次论基础上的，创立了以自我实现为核心的人格发展动机理论。他把人类的需要分为七个层次：低层次的需要包括四种：生理需要、安全需要、归属与爱的需要、自尊需要，低层次的需要也是个体的基本需要；高层次的需要有三种：认知需要、审美需要、自我实现需要，这一层次的需要为成长需要。后来，他又将认知需要、审美需要归入自我实现需要，形成五种需要的层次结构。

与马斯洛相比，在研究方法上，罗杰斯更强调对人格现象的整体描述，“可以毫无疑问地肯定，我们称为物体的任何东西都表现出努力成为一个整体。”在他的人格理论中，核心概念是自我（self）或自我概念（self－concept），他经常交替使用这两个术语。“自我概念”强调的是人的自我存在、人的自由和主观选择性，它是人格形成、发展和改变的基础。罗杰斯认为自我概念包含了具有“我”（I 或 me）之特征的所有观念、知觉和价值，此外也包含“我是什么”或“我能做什么”的知觉。自我概念反过来又影响着个人对周围环境以及对自己行为的知觉。罗杰斯把人看成一个不断经验着的个体，应该把每一个个体看作是具有独特价值的、正在经历经验的人，要尊重人的

潜能、价值和尊严。罗杰斯在人性假设的基础上提出了人格健康理论：（1）人性假设—人性善而能动。（2）人格假说的核心—自我论，“有机体有一种先天的自我实现的动机”。（3）人格健康发展的必要条件—无条件的积极尊重。（4）人格健康发展的最高境界—“机能完善的人”或“充分起作用的人”或“自我实现者”。

以马斯洛的层次需求理论和罗杰斯的自我实现理论为代表的人本主义人格理论强调人的积极品质，认为人不是被动的受环境的控制，而是通过自我实现的愿望驱使人向积极的、预定的方向前进，来追求完美。这种愿望就成为调动人的各种潜能的力量，从而塑造人的完美品质。

三、人格的特质流派理论

人格的特质论（trait theory of personality），主张人各有其性格上的特质，特质是个体有别于他人的基本特性，是人格的有效组成元素，也是人格的测量单位，他们通过对特质的描述，把人们置于某一人格特质曲线上相对于他人的某个位置上。

（一）奥尔波特的人格特质论

奥尔波特（Gordon Allport，1897—1967），美国心理学家，是人格特质理论的创始人。他认为特质就是：“一种概括化的和聚焦的神经生理系统（特定的个体），它具有使许多刺激在机能上等值的能力，具有激发和引导适应性和表现性行为一致的（等同的）形式”。在奥尔波特看来，特质是一种神经生理结构，虽不可见，但可以通过观察个让你的行为的一贯表现而推断其存在，是一些持久不变的性格特征，也就是每个人都具有的内在的一般行为倾向。

奥尔波特把人格特质分为两大类：共同特质和个人特质。共同特质是所有人都具有的人格特质，如果说个体之间存在差异的话，那就是所具有的这种特质在量上的不同。个人特质则是个体特有的，代表个人的独特的行动倾向。他还把个人特质分为三种：（1）首要特质。所谓首要特质（cardinal trait），是指个让你生活中具有渗透性占优势的特质，是一个人最典型、最具概括性的特质。小说或戏剧的中心人物，往往被作者以夸张的笔法，特别突显其首要特质。它在人格特质结构中占据主导地位，能够应先个体行为的各个方面。首要特质就是主要动机、优势倾向、显著特征。首要特征只能在少数人身上可以观察到。（2）中心特质（或核心特质）。所谓中心特质（central trait），是指渗透性稍微差一点，但仍具有相当概括性的重要特征，是构成个体独特性的几个重要特质，在每个人身上大约都有5～10个中心特质。（3）次要特质。所谓次要特质（secondary trait），是那些不甚明显的、一致性和概括性都较差的人格特质，是个体不太重要的特质，与首要特质和中心特质相比，次要特质对刺激的适应范围要窄，往往只有在特殊情境下才表现出来。

（二）卡特尔的人格特质论

卡特尔（Cattell）在人格研究中坚持用因素分析的方法来寻找构成人格特质的“最小单元”，他是用因素分析方法研究人格问题的重要人物，被称为“人格因素论的创始人”。他认为特质是人格的基本结构元素，特质就是指人在不同时间和情境中都能保持的某种行为形式和一致性，这种人格结构可由个体表现在外的行为而推知。他将人格的特质区分为如下几类：

1. 独有特质和共同特质

人类中存在着社会成员共同具有的特质被称为共同特质（common trait），而那些属于个人所具有的特质被称为独有特质（unique trait）。

2. 表面特质和潜源特质

表面特质（surface trait），是指那些看上去是关联的特征或行为。同属于一种表面特质的特征或行为，其间的关系很复杂，虽然彼此有关联，但不一定会起变化。潜源特质（或根源特质）（source trait）是指行为之间成为一种关联，会一起变动，从而成为单一的、独立的人格维度。潜源特质是人格结构中的重要组成部分，控制着个人所有的惯常行为。

3. 体质性特质和环境养成特质

体质性潜源特质（constitutional source trait），是由内部的生理状态或遗传因素决定的；而环境养成特质（environmental-mold trait）则是由于环境的影响而形成的特质。卡特尔认为，环境的影响包括构成社会文化模式的社会制度和物质状况等。

4. 能力特质与气质特质和动力特质

能力特质（ability trait）是决定一个人处理问题或事情的成效的特质，其中最重要的一种能力是智力。气质特质（temperamental trait）是由遗传决定的，它们表现为一个人的风格。动力特质（dynamic trait）是一种启动人格的特质，即人格的动机因素，它推动个体朝向目标前进。

5. 团体特质

如同每个人都具有某种人格一样，某个团体也具有某种特质结构，即团体特质（syntality trait）。团体特质的重要性在于它会直接影响团体成员的人格，特别是个人自己的家庭中的团体特质很可能是塑造个人人格的最主要的影响因素。

（三）现代五因素特质理论

20 世纪 80 年代以来，研究者们在人格描述模式上达成了比较一致的共识，提出了人格的大五模式，被称为“大五人格”（OCEAN）。这五种人格特质是：开放性

(openness)：富于想象、审美、情感丰富、求异、智能；尽责性（conscientiousness）：胜任、条理、尽职、成就、自律、谨慎；外向性（extraversion）：热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观；随和性（agreeableness）：信任、直率、利他、依从、谦虚、移情；情绪稳定性（neuroticism）：焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱、随和性。

四、人格的认知理论

人格的认知理论是产生时间相对较晚的一种理论。这一理论的特点是强调人把感知内容转换为有组织的现实认识的过程，强调个体参与构造自身的人格。

乔治·凯利（George Kelly）1955年在《个人构念理论》中提出了较有影响的人格认知理论，即"个人构念理论"（personal con-struct theory）。"建构"是凯利人格人格理论的核心，这一理论突出强调人对自身主观世界的主动的认知性的构造。凯利认为每个人都可以以个人意愿的各种方式自由地对现实进行解释，虽然这种构念是自由的，但是它一旦形成，就会称为支配人的行动的一种固定信条。凯利指出，一个建构就是一种思想、观点、看法，就是人们对于某种事件的解释，"人类通过由他创造的各种半透明的模式或样板区观察世界，而后试图去适应构成这个世界的现实"。个人构念是用来说明经验的，并对经验做出预示，如果由构念所做出的预期得到了经验的证明，那么这种构念就是有用的，否则，需要对构念进行修正或舍弃。

凯利认为，每个人都是现实中的、活生生的人，人和环境之间的关系应该是积极的，因此他提出了"人即科学家"这一命题，这也是凯利人格理论的基本出发点。他关注的是人们形成和检测关于世界的假设，以及所形成的关于世界的观念的途径。凯利认为科学家的职责在于不断地寻求确定性，我们每个人都像科学家一样，总是在对生活中的事情进行预测，以此来降低可能出现的不确定性。

凯利为了说明个人建构的形成变化特点，提出了十一条定律：结构定律、个性定律、组织定律、两分法的定律、选择性定律、值域性定律、经验定律、调整定律、片段性定律、共同性定律和社会性定律，"在心理学意义上，个人的行程是由他预期事件的各种方式开辟出来的"。当人遇到一种情景时，产生的行动具有CPC循环特征，也就是慎思（circumspection）阶段、预决（preemption）阶段、控制（control）阶段。通过对"CPC"这一模式的周期循环，人们更容易逐步形成人格和获得良好的适应。

五、行为主义学派的人格理论

行为主义心理学的人格理论把人格看成是一种在长期的对环境刺激做出反应的过程中形成的行为方式。这一流派的代表人物是华生、斯金纳和赫尔。其中，华生是行为主义心理学的创始人，在他看来心理学要成为一门自然科学，研究对象应该是能够感知和接近的人和动物的行为。他认为人所处的环境决定了他自身的行为，人只是环境的牺牲品，"人格乃是一切行动的总和；……换句话说，人格乃是我们所有的各种习



惯系统的最后产物”。斯金纳也认为“人的确是由他的环境控制的”，他把人的行为分为两类：一类是由某种特定的刺激所引发的反射性行为；另一类也是大多数人所具有的由环境所引发的更为复杂的操作行为。和华生的理论相比，斯金纳有所创新，但总体来看，斯金纳的人格理论和华生的人格理论在本质上是没有区别的，他们都强调对外显行为的研究，而忽视人的内部心理。



案例分析

在上面我们举出的案例中，我们可以看到，该生很好地观察到了同学之间人格的差异性和独特性，但在这个过程中，她只看到了别人的优点和长处，忽略了自己的优势，不能够根据自身特点发挥自己的潜能。

在我们的讨论过程中，她逐步发现了自己人格中的特点，虽然自己不够聪明，但是非常有韧劲，只要下定决心就一定能坚持到底；虽然性格内向不能主动与他人交往，但是和别人相处久了，大家都会觉得她待人真诚、细腻，而且温柔、善解人意；她的父母都是老师，受他们的影响，当老师一直是她的理想。当她体会到这些时，她选择继续深造，准备考研。

正是由于生活环境、教育方式等等的不同，才造成了个体之间的差异性。在意识到这些的时候，如果我们能够从自己的特点出发，为自己量身打造一条适合自己发展的道路，才能最大可能地发挥出自己的潜力，更好地体现个人的自我价值。

课堂活动

自己的叶子

目的： 让学生认识到自己的独特性。

准备： 与学生人数相同数目的叶子。

操作：

1. 发给全体学生一人一片叶子。
2. 要求大家认真观察自己的叶子，可以与其他同学的叶子进行比较，但是不能做记号。
3. 将叶子全部收回，并打乱。
4. 让学生自己来认领刚才自己的那片叶子。
5. 让学生说明自己是通过自己的叶子的哪些特征将叶子再次找到的。

引导讨论：

小小的叶子每片都有很多不同，那我们人呢？我的特点是什么？

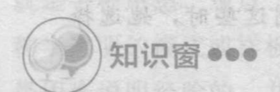


找出自己的五条优点五条不足，并思考如何调整，可以使自己更加优秀。

第二节　找到真实的自己



曾经有一位大一的新生，是个很漂亮的女孩，刚上大学还不满三个月的时候因为和宿舍同学关系不好来咨询。她说大学同学真的很难相处，她说宿舍里人不是太多，一共有四个学生，比别的宿舍少两个。大家一开始相处还算融洽，但是慢慢地她发现生活上会有很多冲突，并且感觉人际关系变得比较淡漠，自己非常接受不了。



气　质

一、气质的含义

一般说来，人格的心理特征是人的多种心理特点的结合，内容包括气质、性格和能力三个部分。气质，就是指个人生来就有的心理活动的动力特征即一个人的“禀性”“脾气”，体现了人格中的生物属性；性格，是指人稳定的、独特的心理特征以及在生活习得的行为方式的总和，是个体在后天的成长过程中逐步形成的，体现了人格中的社会属性；能力，是一个人顺利完成某种活动所必备的心理特征，包括认知能力和操作能力。可见，气质是人格的一个重要组成部分。

气质是个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性的一种稳定的、先天形成的心理特征。通俗来讲，它是一个人由内而外所散发出来的一种人格魅力。

二、气质的类型

根据不同的标准，可将气质分为多种不同的类型。目前心理学对气质的分类主要有以下几种：





(一) 气质的 EAS 模型

这一气质模型是由阿诺德·布斯和罗伯特·普洛明在 20 世纪 80 年代最先提出的，他们认为气质的三个倾向分别是：情绪性（emotionality）、活动性（activity）、交际性（sociability）。EAS 就是这三个词的英文翻译首字母组合，因此，这个模型就被称为 EAS 模型。

情绪性指的是个体在情绪反应上的强调，在生活中我们也常见到那些动不动就发脾气、遇到事情就容易焦躁不安或者爱哭，这些人都属于气质的情绪性水平较高的人；活动性是指个体能量释放的一般水平，从字面意思我们也能够看出这类人体内蕴含大量的能量，需要用进行大量的活动来取代长时间安静所造成的焦虑和痛苦，你会发现他们好像永远都是战斗力十足，总是那么忙碌，没有一刻让自己停歇下来；交际性是指一个人的人缘及艺人相处的特点，具有交际性气质的人会主动去寻找新的朋友，结交新的友谊，他们具有较强的社交意识和能力，这也是他们的爱好。

(二) 气质的体液学说

气质的体液学说是由 2500 多年前的古希腊哲学家希波克拉底多提出来的，之后由罗马医生盖伦对该学说进行了完善。希波克拉底经过研究发现在人的体内存在着四种液体：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，依据这四种液体他把人的气质相应的分为四大类：多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。

多血质的人属于好动随和性，具有该气质的人情绪兴奋性高、活泼好动、爱交际、

思维比较敏捷，因此工作效率也比较高；这类人往往更容易融入到一个新的环境中，适应性较好；在集体中能够表现出较强的积极性、愿意进行一些合乎实际的工作；他们更容易胜任一些管理型的工作，因为他们具有精力充沛、意志坚定、不达目的誓不罢休的精神。但是这类人的情感易变，如果遇到不顺利的事情，热情也会消退得很快。

粘液质的人属于沉稳内敛型，他们一般表现出稳重、安静、沉默、克制、忍耐和反应迟缓等特征。这类人沉默、安静，能够严格的遵守既定的准则和秩序，不容易被其它事情扰乱自己的情绪；稳重、内敛，让他们成为看起来很能够给人信任，他们不爱出风头，不爱抛头露面，也不轻易表达出自己的内心情感，能够长期的坚持不懈地从事自己的工作；克制、忍耐，能够使他们不论在什么样的位置都能够完成自己的本职工作，发挥自己的才能。但是粘液质的人常常也会表现的比较刻板、拘谨、不灵活、墨守成规。

胆汁质的人属于果断坦率型，他们通常热情直爽、情绪高昂、精力旺盛、容易暴躁、思维敏捷。胆汁质的人像是夏天里的一团火，这类人往往有理想、有抱负、拥有自己的独特见解、反应比较迅速、情绪反应也比较激烈。对于他们来说工作具有周期性，能够专心于事业，克服重重阻碍，但是当精力消尽时往往更容易放弃。

抑郁质的人属于细致善感型，他们更像是秋天里的落叶，孤僻沉静、感受性高、情感细腻、更容易觉察到别人为感觉的细节、反应迟缓。这类人在工作中努力向上、三思后行、毫不懈怠、只要承担了责任一定会尽最大的努力去完成；他们的感情细腻、能够充分地站在对方的角度去感受和领会别人的情感体验，这有助于增强团队精神。但是这类人通常是羞涩、忸怩的，这就容易在交往中产生自卑心理，遇事也可能会表现得怯懦、犹豫不决。

（三）气质的高级神经活动学说

这一学说是由俄国生理学家、心理学家、高级神经活动学说创始人巴普洛夫提出的，依据高级神经活动的兴奋抑制过程的强度、平衡和灵活性，巴普洛夫将高级神经活动划分为四种类型：活泼型、安静型、不可抑制型、弱型，这四种气质类型分别与希波克拉底所提出的四种气质类型相对应。在巴普洛夫看来，气质类型的生理基础是高级神经活动类型，气质只是神经系统类型的心理表现。

气质类型主要是受遗传因素影响的，是先天形成的，在一生之中是比较稳定的，具有相当大的稳定性；气质是人格当中的动力特征部分，因此没有好坏之分，每一种气质类型都有积极的方面，也有消极的部分，所以更重要的是从实际出发，认真分析，了解自己，扬长避短；气质类型和个体的智力发展没有关系，因而不能决定一个人成就的高低，但能影响职业的选择，在选择职业的时候，可以根据自己的特点选择更为适合自己的职业，会提高工作效率，更好地实现自我价值。





案例分析

气质是人格当中的动力特征部分，因此没有好坏之分，每一种气质类型都有积极的方面，也有消极的部分。案例中的这个大一新生，在进入大学后就遇到了与舍友和谐相处的问题，在最初她们刚来到一个共同的小集体中，还可以自然地相处，随着时间的推移，这个同学就发现了农村来的小丽的不好的生活习惯，让她觉得难以接受。出现这种情况主要是由于她们来自于不同的环境，在那种不同的环境里各自也形成了不同的气质类型，每一种气质都具有它独特的个性，关键在于认真分析、了解自己、扬长避短，这样才能在一个集体中和谐的生活。

课堂活动

你眼中的我

目的：从大家的反馈中认识自我。

1. 以小组为单位，请一位成员站在团体中央，其他人轮流说出对他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事等等）。

2. 每个成员都要站到中间一次。

3. 要求大家只能说优点，态度要真诚，不能毫无根据地吹捧，说话时不能嬉笑。

讨论：

1. 说出那些优点是自己以前觉察到或者听别人说过的，哪些是不知道的。

2. 听到大家对自己的赞赏感受是什么。

课堂练习

写下自己的气质类型。

课后作业

与好友或舍友沟通一次，请他谈谈对你的印象。

第三节　培养健康的性格



案例讲台 »

李某，大一男生，进入大学后就一直独来独往，平常见到同学很少打招呼，与同学接触和交流也就相对较少，大家都认为他是一个非常冷漠、很难相处的人。



知识窗 ●●●

性　格

一、性格的含义

性格和气质一样，也是构成人格的一个重要因素。心理学上一般把性格看作是个体对现实稳定的态度以及习惯化了的行为方式。我们可以看出性格是包含两方面的内容：一方面是个体面对现实时所表现出来的一种心理特征；另一方面就是一个人在一定的价值观指导下所表现出来的某些特定的行为方式。

性格是一种十分复杂的心理现象，它包含着多种不同的特征，具有多种结构，当这些特征和结构以不同的方式组合在一起时，就会产生出不同的性格，所以表现在个体上，就表现出每个人不同的性格。

二、性格的类型

在心理学上，心理学家按照不同的标准对性格进行了分类：



(1) 从心理机能上可分为理智型、情感型和意志型三类。理智型特征主要表现在三方面：在感知方面，是否是主动的、按照自己的方式和目的来进行观察的；在思维方面，是否是全面深刻的、敏捷独创的；在记忆和想象方面，是否是丰富而主动的。情感型的人容易受到情绪的影响，情绪体验比较深刻，他们不善于进行理性思考，所以也容易冲动。意志型的人在行为活动中具有明确的目的型；在行为上能够自我控制、在紧急情况下能够表现出沉着和勇气、在经常性工作中能够认真负责。

(2) 从个体独立性上将性格分为独立型、顺从型。独立型的人能够进行独立的思考，不容易受外界其它因素的干扰，有自己的主见，更善于独自相处。顺从型的人则与之相反，他们很容易和别人相处，表现得也很谦虚随和，但通常情况下他们也会表现得缺乏主见、胆小怕事。

(3) 从心理机能倾向性上分为内倾型和外倾型。这种性格分类方法主要考察的是个体在心理活动上的倾向性。

内倾型也就是我们平常所说的内向型的人，他们的特点是：沉默寡言、谨小慎微、反应迟缓、情绪低沉、不爱交际、优柔寡断。这类人在做事之前总是反复得考证，三思而后行；不爱交际，喜欢过安静、孤独、有规律的生活；在遇到困难时能够顺应困难、可以较好的控制自己的情感、善于自我反省和批评。

外倾型也即外向型，他们与内向型的人截然相反，他们活泼开朗、爱说爱笑、兴趣广泛、喜欢交友、果断利落。这类人在交往中往往给人以深刻的印象，交往也比较顺畅，办事效率较高，具有影响力，但是他们的热情来得快往往去得也快，当遇到困难时可能比较固执、且容易采取轻率的行动、缺乏自我批评的力量和勇气。

以上是心理学界对性格按照不同的标准进行的分类，它们也只是大体的一个倾向性，也是为了更容易方便地说明问题。而在现实的生活中，人的性格不可能严格地按照这个划分来呈现，他们往往表现出来的是某几种类别的混合体。各种类型的性格、每个人的性格都具有自己的优缺点，所以我们分析人的性格也应该具体的来看待，进而培养出良好的性格。

三、性格的优化

生物学派主要通过遗传因素和生理过程来对个体性格差异进行分析。个体性格的差异也是受生物学特性的影响大于父母对孩子的教育，外向型的人大脑皮层的活动较为频繁，需要的刺激强度较高，而内向型的则相反。有些心理学家认为气质受生物因素的制约比较大，改变起来较为困难；而性格受环境的影响较大，是在后天的不断学习中形成的，相对来说改变较容易。所以，我们应该从不同人的性格中学习不同性格的优点、弥补自身性格的不足，以期形成健康的性格。这里提供以下几种培养良好性格的方法。



（一）学会悦纳自我

一个性格健全的人首先是能够认识到自身价值、悦纳自我的人。性格健全的人能够对自己的外貌特征、能力、性格、气质等有一个综合而客观的评价，有自知之明，对于自己的长处能够让它发挥自身的才能；对于那些不足，不是拿它们和别人的长处进行比较、也不是不断地放大自己的缺陷和不足、更不是产生悲观失望的情绪，而是在自己的心里首先要接受这些不足、进而通过自己的努力来完善或是改变这些不足。

（二）培养乐观、自信的态度

对于内向的人来说，这点尤为重要。乐观的人会往前看，不管是在什么样的环境中他们都能看到生机和希望，对待生命中的任何事情都会充满激情和动力，因为在他们的眼中，生命是如此的美好。乐观的人同时也喜欢挑战和尝试，他们会培养自己多种兴趣，这有利于开发自身的潜能，增强自我认同感，获得更多的快乐。自信是做好一件事的心理基础，对自己的信心其实是以一种自我暗示，它能够激发我们的潜能，所以我们应该学会对自己说“我能”“我行”“我可以”。这种积极的心理暗示会优化自身原有的情绪，从而培养良好的心态、健康的性格、

（三）用“爱”建立健康的情感纽带

对朋友、对家人、对自己都要充满爱意，让自己有一颗感恩的心。爱心的树立，会让一个人学会尊重他人、爱护他人、拥有同情心，这些都是以情感为基础的。当一个人能够做到这些时，他能够用一个宽容的心来看待周围的世界，能够懂得换位思考、为他人着想，会产生吸引别人与之交往的人格魅力，最终拥有和谐的人际关系，在众多良好的人际交往中，也会让自己的性格得到不断地优化。

（四）培养主动交往的能力

社会性是人的本质属性，所以性格也具有社会制约性。对于内向的人来说，他们



不喜欢与人交往，更多的时候会选择独处，这对于一个人健康性格的培养是不利的。一个人的成功，除了自身的能力外，别人给与的帮助是不能忽视的，所以我们应该在日常生活中自觉地培养交往能力，我们可以学习一些与人交往的技巧、或是多参加一些活动来扩大自己的人际交往圈，这是一笔无法看到和衡量的财富，在交往中我们自然会改善自身的一些不足，来提高自身的人格魅力。

（五）培养应对挫折的良好心态

常言说“人生不如意十有八九”，所以，我们可能无法避免困难，但我们可以培养应对困难的良好心态。对于内向的人来说，他们总会三思而后行，可能也会提前预测到事情带来的各种结果，在困难来临时他们会有更加平静的心态、更容以顺应和应对困难。但对于外向型的人来说，他们天生的乐观性格和自信的心态，可能只看到了事情好的方面，当困境来临时会显得措手不及，虽然他们可能仍会很乐观，但相对于内向型的人说，他们的热情消退的比较快，也可能更容易放弃。所以培养应对挫折的良好心态，是完善自身性格的另一种途径。

良好的性格是在长期的实践中形成的，播种行为、收获习惯；播种习惯、收获性格，所以良好性格的形成是要用日常的行为和良好的习惯来塑造的。



案例分析

性格的形成受先天气质和后天环境的影响，所以一个人性格的形成有其特定的因素，正如案例中的这个男生，大家看来他是内向的、不愿与人交流的、难以接触的，因此大家也就相对的避免和他相处。但这只能让他和大家之间的距离更远，我们应该试着了解他的生活环境和他的过去，这样会更有助于帮他融入到集体中来。

课堂活动

周哈里窗探索

目的：从主观和客观两方面评价自己。请根据以下的说明内容予以归类，分别写在周哈里窗的四个格子里。

公众我：自己与别人都有提到的特质。

背脊我：自己没写而别人却提到的特质。

秘密我：自己写了而别人却没提到的特质。

潜在我：自己与别人都不知道的特质。



性格自我测试

内外向性格是性格化分中最简单的，也是日常生活中使用最为广泛的一种，它主要基于人的心理活动是倾向于内部、还是倾向于外部划分的，请用“是（√）”“否（×）”“不置可否（?）”回答下列问题，最后把答案填入得分表。

1. 在大庭广众面前不好意思。
2. 对人一见如故。
3. 愿意独处。
4. 好表现自己。
5. 与陌生人难打交道。
6. 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
6. 遇到不快的事情，能抑制感情，不露声色。
8. 在众人面前能爽快地回答问题。
9. 不喜欢社交活动。
10. 愿意经常和朋友在一起。
11. 自己的想法不轻易告诉别人。
12. 只要认为是好东西立即就买。
13. 爱刨根问底。
14. 容易接受别人的意见。
15. 凡事很有主见。
16. 喜欢高谈阔论。
17. 会议休息时，宁可一个人独坐，也不与别人聊天。
18. 决定问题爽快。
19. 遇到难题非弄懂不可。
20. 常常不等别人讲完，就觉得自己已经懂了。
21. 不善于和别人辩论。
22. 遇到挫折不易丧气。
23. 时常因为自己的无能而沮丧。
24. 碰到高兴的事情，极易喜形于色。
25. 常常对自己面临的选择犹豫不决。
26. 不大注意别人的事情。
27. 好把自己同别人比较。

28. 好憧憬未来。
29. 容易羡慕别人的成绩。
30. 相信自己不比别人差。
31. 注意别人对自己的看法。
32. 不大注意外表。
33. 发现异常现象，容易想入非非。
34. 即使有亏心事，也很快遗忘。
35. 总是把家里收拾得干干净净。
36. 自己放的东西常常不知道在哪里。
37. 做事很细心。
38. 对于别人的请求乐于帮助。
39. 十分注意自己的信用。
40. 热情来得快，消退的也快，
41. 信奉“不干则已，干则必成”。
42. 做事情更注意速度，而不太讲究质量。
43. 一本书可以反复读好几遍。
44. 不习惯长时间读书。
45. 办事大多有计划。
46. 兴趣广泛而多变。
47. 学习是不易受外界干扰。
48. 开会时喜欢同别人说悄悄话。
49. 作业大都整洁、干净。
50. 答应别人的事情经常会忘记。
51. 一旦对人有看法不易改变。
52. 容易和别人交朋友。
53. 不喜欢体育运动。
54. 对电视节目中的球赛尤为有兴趣。
55. 买东西前总要估量一番。
56. 不惧怕从来没做过的事情。
57. 遇到不愉快的事情，会生气很长时间。
58. 自己做错了事情，容易承认和改正。
59. 常常担心自己会遭遇失败。
60. 容易原谅别人。

性格测试得分表

题号	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	小计
答案																
得分																
题号	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
答案																
得分																
题号	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	
答案																
得分																
题号	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	
答案																
得分																

评分与评价：

表中，凡题号为单数的选“√”计“0”分，选“?”计“1”分，选“×”计“2”分；凡题号为双数的选“√”计“2”分，选“?”计“1”分，选“×”计“0”分。把所有得分相加，即为总分。90分以上的为典型外向性格，81～90分为较外向，71～80分为稍微外向，61～70分为混合型（略微外向），51～60分为混合型（略微内向），41～50分为稍微内向，31～40分为较为内向，30分以下为典型内向。



一、常见的人格障碍

结合利恩哈特对人格障碍的分类以及结合近期国内研究和中国大学生实际状况的特点，可以将大学生常见的人格障碍类型划分为以下十个类型：

1. 偏执型人格

偏执型人格的人主观固执，坚持己见，唯我正确，难以说服，有野心，敏感易怒，往往过高估计自己，计较个人得失，遇到挫折时总埋怨他人。平日无端猜疑，过分警惕，对他人失去应有的信赖，导致同学关系渐趋淡薄。

2. 循环型人格

其特点是好交际，富于同情心，多行动而少幻想，兴趣极广，时而热情开朗，时而郁郁寡欢，情绪低落，常常无端地容易兴奋或抑郁数日。

3. 分裂型人格

分裂型人格的特点是过分内向、沉默、隐匿、不爱和人交往，不合群；喜欢幻想、行为古怪、较为神经质；社会应变和适应能力差，对新环境的适应较为困难；情感冷漠、对他人不关心、对于别人给予的情感不予回馈、但是比较敏感；因为不愿与人交流导致自身在社交上缺乏经验，这也会进一步增加他们与人交往中的不安全感，从而对别人产生猜疑，更加排斥与人交往。在生活中有社交恐怖症、脸红恐怖症和广场恐怖症的人，多半都有这种人格障碍，通常女性多于男性。

4. 爆发型人格

爆发型人格又称为攻击型或冲动型人格。具有这种人格特质的人严重缺乏自控能力，微弱的刺激就能够引起过激的反应，导致他们情绪的爆发。爆发型人格的人情绪是反复无常的、他们愤怒的爆发和暴力行为的发生是不可预测的；当他们的行为受阻或是被指责时，更容易和别人发生激烈的争吵，导致和别人相处的困难。对于爆发型人格的人来说，事后他们常常也会感到后悔，甚至自责，但是他们仍不能避免下次暴怒和暴行的爆发，明显具有阵发的特性。

5. 强迫型人格

强迫型人格的人最主要的特征就是要求严格和完美。不论是对自己还是对别人都用严格的标准来加以限制，这往往会导致循规蹈矩，办事效率低；他们很注重程式化，对于细节也会要求完美，否则会感到不安、不完美；强迫型人格的人内心极具不安全感，这反映到情绪上就会表现出焦虑和紧张；思虑过多、对自己做过的事情不确定，总觉得自己做得不够完美、不满意，别人的怀疑会进一步加重他们的不安。所以，他们在做完一件事时并没有成就感，代之的是不满。

6. 癔症型人格

癔症型人格又称为歇斯底里型人格或者是表演型人格。这种人格的人最大的特征就是喜欢做作、爱出风头、过分的表露情绪、希望通过各种方法来引起别人的注意；喜欢幻想和暗示，常常根据内心的需要进行幻想，并把它当作事实，当现实世界不能带来足够的刺激时，也常常喜欢用幻想来满足自己的需要；以自我为中心，他们喜欢受到别人的关注和赞扬，情感丰富且易发生变化。

7. 悖德型人格

悖德性人格也称为反社会型人格。悖德型人格的人最主要的表现就是他们的行为不太符合社会规范。这种人格的人通常感情淡漠、没有同情心、冷酷无情；喜欢冲动、容易受某种动机驱使而做出违反道德或法律的事情，但并不感到后悔，所以具有这种人格的人犯罪率较高；他们及时对人造成了伤害，内心也不会有内疚和罪恶感。

8. 易反应型人格

这种人格的人的特点就是极易动感情，无论事件是悲还是喜都容易受到感染、并

出现相应的情感反应，和常人相比，他们的情感较为敏感，所以也较容易被触动。

9. 焦虑型人格

焦虑型人格又称为回避型人格。这种人格的人主要特征是长期感到内心的紧张和忧虑。他们的内心总是被自卑感所占据，对于别人的批评和拒绝尤其敏感，需要通过别人的不断肯定和赞赏来接纳自己；只有当得到别人的肯定或者不被批评时，才与别人建立人际关系，缺乏主动交往的勇气；日常生活中习惯于夸大潜在的危险，以产生回避某些活动的倾向。

10. 轻躁狂型人格

这一类型的人主要特点是情绪通常比较欢快、精神高涨、兴奋、言语和活动过多，对人过分热情。常常有戏谑和喜悦的色彩。

以上分类是就一般情况而言，有些人格障碍也会表现为上述各种异常人格特征在不同程度上的组合。

二、自我实现者的的人格特征

1. 良好的现实知觉。客观现实的看待现实，不受主观歪曲。

2. 接纳自然、他人与自己。不埋怨自然的不公正，不对他人吹毛求疵，亦不为自己的缺点自责、不安，但仍然努力改善自己。

3. 心胸坦然，行动自然。

4. 以非个人的问题为中心。不太关注自己的问题，而是专注于任务、职责和使命。

5. 领受独处的意趣，常能超然于物外。

6. 高度的自主性。

7. 能够欣赏生活，不失去对普通生活的新鲜感。

8. 常有“高峰体验”(一种发至心灵深处的颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验，由此获得的人性解放，心灵自由的感受)，能感受到自我与世界的和谐统一，感受到力量和惊奇。

9. 有“同类相亲之感”，即对人类的其他成员有一种深刻的认同与关爱的情感。

10. 与少数人有亲密关系。

11. 保持民主的价值观。无论对方的种族、地位、常识和宗教信仰，都平等相待。

12. 强烈的道德感和独立的善恶判断力。

13. 善意的幽默感。

14. 具有创造性，对求知、新奇的事物永远感兴趣。

15. 抵制消极地适应现存的文化形态。倾向于不墨守成规，对所处文化中的矛盾或不公正采取批判的态度。

(资料来源：马斯洛，等. 人的潜能和价值[M]. 林方，主编. 北京：华夏出版社，1987.)

第五章 逆风飞扬

斗争是掌握本领的学校，挫折是通向真理的桥梁。

——歌德

人生布满了荆棘，我们想的惟一办法是从那些荆棘上迅速跨过。

——伏尔泰

挫折对每一个人来说是很难避免的。马克·吐温曾经说过：“生活是由幸福和痛苦组成的一串念珠。”在人生旅途上，幻想没有逆境、失败和困难是不现实的。我们所处的这个时代是一个充满竞争的时代，如果没有挫折的经历，没有抗拒挫折的毅力和能力，那迟早会被时代所淘汰。大学生活总会遭遇到各种大大小小的挫折，走在生活的大路上，谁都难免会被挫折撞一下腰，摔一次跟头。当代社会正处于高速发展的转型期，大学生除了要适应社会还要面对学习、就业、恋爱、人际关系等等压力，在这个过程中，难免遇到困难和挫折。而大学生在应对挫折上尚欠成熟，这就需要使他们懂得什么才算得上是真正的挫折，如何才能克服心理障碍，以提高他们的心理抗挫能力，在逆境中求生存、求发展。





讨论大学生常见挫折有哪些。

第一节　人生难免有挫折



小桑，男，某大学二年级学生，高中学习成绩非常优秀，某省一市的高考前几名，本来报考的第一志愿是名牌大学，但是因为报考的人太多，又不服从调剂，所以就被录取到普通大学，而很多考分不如自己的同学却被名牌大学录取。内心充满委屈和不公平感，曾经一度想退学，但由于家庭经济贫困，很难退学复读。决定不再退学，尝试让自己适应大学生活，但是由于学习效率不高，导致成绩也比较落后。如此一来，平淡无奇甚至有些丑陋的相貌，朴素接近寒酸的衣着，经济拮据的家庭，这些原来从来没有意识到的缺点让小桑原本骄傲的心受到了沉重的打击。小桑开始自暴自弃，不愿意和同学在一起，每天沉溺于网络游戏，逃课更是成为常事，因为只有在游戏中小桑才能恢复高中时曾有的风光无限。终于，因为不及格的科目达到休学标准，学校通知小桑休学一年。当白发苍苍的老父亲千里迢迢带他回家时，小桑彻底崩溃了。



挫　折

一、挫折的含义

挫折就是人们在某种动机的支配下，达到目标的行为受到阻碍，因无法克服而产生的紧张状态和情绪反应。这句话包含着三个方面的含义：（1）“个体的意志行为受到无法克服的干扰与阻碍”是指挫折事实的完成；（2）“预定目标不能实现”是指挫折事实带来的现实结果；（3）“紧张状态和情绪反应”是指挫折事实带来的心理体验。

二、挫折的构成因素

挫折由挫折情境、挫折认知和挫折反应三个因素构成。挫折情境是指阻碍需要获得满足的内外障碍等情境状态或情境条件，如考试不及格、交往受挫、失恋、出国不

顺利等。挫折认知是指个体对挫折情境的认知和评价。挫折反应是指伴随着挫折认知，对挫折情境产生的情绪和行为反应，如愤怒、焦虑、紧张或攻击等。

在这三个因素中，挫折认知是最重要的，挫折认知是主观上对挫折情境的一种评价，它直接决定着个体对挫折情境的反应。挫折的产生与动机密切相关，而动机是由需要引发的。动机引导人们的行为指向一定的目标，并力求实现这一目标。当需要得不到满足或目标得不到实现就会产生挫折。挫折具有两面性。一方面挫折具有消极性，人在经历挫折后就会产生焦虑、烦恼、恐惧、愤怒等不良情绪反应或粗暴的消极对抗行为，这些负性情绪或行为如果持续时间过长或强度过大，不仅会给他人造成严重损失，还会影响人的身心健康，引发各种身心疾病；另一方面挫折又具有积极性，挫折对于人的积极影响在与挫折引起的适度的紧张和压力，有利于人们更清醒地认识自己所处环境，能不断调整自己，从挫折中吸取教训，磨练意志，使人更加成熟、坚强，在逆境中奋起，从而有更大的发展。

三、大学生产生挫折的原因

（一）经济困难产生的挫折

我国高等院校不属于义务教育，大学生每年必须缴纳数目相当的学杂费，而就我国目前家庭经济收入状况来看，相当一部分学生家庭没有能力支付这部分巨额费用，成了特困生，这部分学生的经济问题已成为社会普遍关心的问题。在特困生当中有的同学因借贷巨额学费，在心理上承受巨大的心理压力，这部分学生在生活方面因经济原因，饮食穿着等不如别人，有的差距甚至可谓是天壤之别而产生了自卑心理。整天在同学面前抬不起头。轻者心里焦躁不安、苦闷、自卑，重者则会造成精神崩溃，走向极端。

（二）入校后高期望值的破灭产生挫折

大学以前的教育大都是在压力和灌输式教学模式下完成的。而大学教育则是在自由开放等多种教学模式下进行的。学生是教学的主体，二者有着截然不同的差异。有些学生不适应这种由被动变主动的学习方式。学习的方法不得当，成天埋头死学到头来学习成绩却不理想，使他们感到学习的收获离自己的期望值相差甚远。也有相当部分同学进入大学后，把自己的目标定得太高，理想往往大大的超前于现实，很难与现实目标一致。不可避免使他们的自我意识产生矛盾，心理就会萌发一种莫名的焦虑和烦恼，这种高期望值的落空都会使大学生产生严重的失落感，从而产生挫折感。

（三）人际关系紧张造成的挫折

进入大学校门，人际交往的好坏对大学生发展产生极大的影响。正确的人际交往有利于建立和谐、健康、向上的人际关系，有利于增进团结，互相进步，取长补短。

由于大学生的个性基本形成他们在修养、兴趣、爱好、生活习惯等诸多方面存在差异，彼此在相互交往中难免有不协调的音符，这是正常现象，但在调查中发现有两类学生的人际关系比较紧张，多见于性格封闭型和攻击型的大学生。这些学生在学生集体中往往不合群，不受他人欢迎，受到他人的排斥甚至孤立，人际关系中存在着冷漠、猜忌甚至敌意，久而久之很容易在心理上产生挫折感。

（四）生理缺陷、疾病或失恋造成的挫折

有的学生在生理上存在着这样或那样的缺陷和不足，如身材较矮小，长相稍差、小儿麻痹引起的跛足或染上什么疾病等。这些都会引起他们的挫折感。另外，现在的大学生基本步入了恋爱的年龄阶段，青年恋爱是大学生正常的情感活动，也是当代大学校园不可避免的现象，正确处理好恋爱关系可使学生更加积极向上、乐观阳光。但问题是有些学生只能享受爱情的甜蜜，却承受不了失恋的痛苦。一旦失恋，思想上就不能及时地调整失落的情绪，行为上容易极端化，而因此自弃、沉沦、颓废陷人不能自拔的地步甚至因绝望而轻生。

（五）就业形势的严峻造成的挫折

近年来随着高校的不断扩招，高校毕业生又是自主择业，导致高校毕业生就业率不高，就业形势严峻，毕业学生就业压力大，特别是个别特困生，本指望通过几年的大学学习将来找份好工作以弥补因上学产生的经济负债，以至于在无法找到理想工作的情况下感到失望和不安，加之我国就业市场的不规范，一些人为因素造成就业市场的不公正，有些品学兼优的学生，因找不到好的工作导致心理失衡，认为自己无依无靠，前途黑暗，对学习和生活失去信心和兴趣，产生悲观情绪。

（六）素质教育落实不够造成的挫折

当代大学生们基本上是经过应试教育而进入高等学府的，学生们社会实践经历少，不了解社会，不了解群体，经常置自己于绝对自由的境界。一些学生认为他自己的选择是独立的，自主地选择对于外部的态度，同时也自主地否定一切不符合自己理想的外物。自己的意向、计划和行动不应为外力所阻挡和改变。有着一种使外物按照我的理想而存在的欲望。当学生们把这种欲望付之于行动时，往往是碰壁而归。随之而来的是烦恼、孤独、绝望，认为世间的一切都是如此的不尽如人意。由此看来，脱离社会，无法正确认识自己在社会大生活中的角色，缺乏对社会的认同也是导致大学生产生挫折感的重要原因。

案例分析

由此案例我们看到，小桑进入大学后遭遇到了以前未曾经受的挫折感。心理学知识中我们看到挫折情境是指阻碍需要获得满足的内外障碍等情境状态或情境条件，如

考试不及格、交往受挫、失恋、出国不顺利等。小桑高考失利就是一种挫折情境。面对挫折情境，个体如何认识、如何反应是关键因素。挫折认知是指个体对挫折情境的认知和评价。挫折反应是指伴随着挫折认知，对挫折情境产生的情绪和和行为反应，如愤怒、焦虑、紧张或攻击等。小桑对挫折情境的认知和评价是将家庭经济贫困归因为命运不公，内心充满委屈和不公平感，而不是积极寻找自我的长处，合理调整生活学习目标，重新自我定位，在适应大学生活后寻找到自己的灿烂。小桑对挫折的反应就是逃避，他开始自暴自弃，不愿意和同学在一起。每天沉溺于网络游戏，认为只有在游戏中他才能恢复高中时曾有的风光无限。这样的结局就是更糟糕的自我形象，更不顺利的生活，最终才导致小桑不及格的科目达到休学标准，被学校通知休学一年。



四人小组讨论交流：大学的我所经历的一次挫折。

请两位同学用两分钟时间向大家介绍一下小组同学所讲述的挫折故事。



关于挫折的理论

一、认知心理学派

认知心理学派认为，人之所以产生挫折的一个重要原因是态度。任何态度都有三种心理成分。认知成分，是一个人对态度对象的认识、理解和评价，它可以是中性的，也可以是赞成的或反对的。情感成分，是在对态度对象的评价基础上产生的情绪反应。行为倾向成分，是按照赞成或不赞成的态度发生行为的可能性。改变态度最重要的是改变认知。

二、弗洛伊德的精神分析学派

弗洛伊德认为人类行为的基本动力是快乐主义，人和生物的需要有两种：保存个体的生命和延续种族的生命，而性本能是完成这两项活动的自然倾向。弗洛伊德把自我划分为本我、自我和超我。“本我”是精神分析的核心部分，是最原始、与生俱来的，他同外界不能直接接触，总是急切地在寻找出路。“自我”是一时的结构部分，处在“本我”和外部世界之间，根据外部世界的需要而活动。当自我不能控制本我时，就需要超我取代自我的职责了。在正常情况下，他们处在相对平衡中，当受到挫折时，就会失去平衡，导致精神病的发生。

三、本能学派

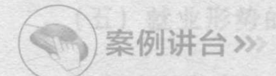
由英国著名的策动心理学的创始人麦独孤提出，他认为，个体策动和维持行为的

动力是本能，一切行为都在分离达到一定的目的，个体因遭受挫折而产生的情绪以及由此而引发的各种行为，都是本能冲动的结果。麦独孤关于挫折的本能说观点，忽略了挫折的社会因素，以本能来概括人复杂的社会行为，过于简单。

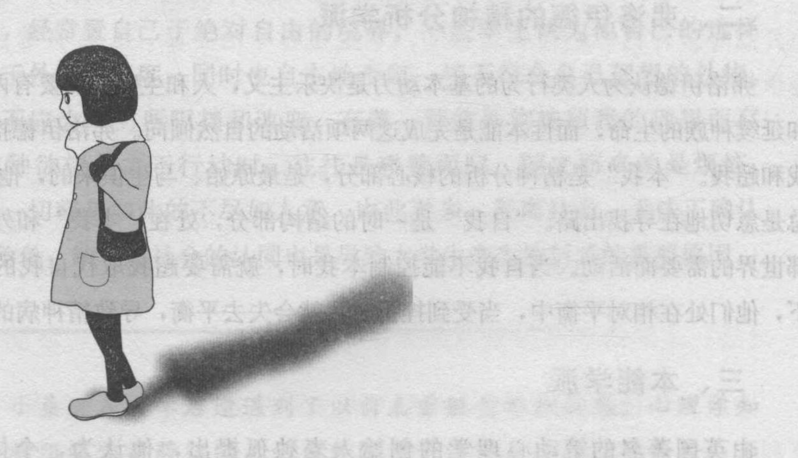
四、侵犯理论

由美国心理学家和人类学家多拉德、杜波等提出。他们认为，侵犯行为的产生受挫折驱力的强弱、范围和以前遭受挫折的频率以及随着攻击反应可能受到的惩罚的程度等因素的影响。20 世纪 60 年代后期，伯科威茨对挫折——侵犯理论进行了修正。应该区分“挫折”和“被剥夺”两个不同的概念。一个人不会单单因为缺乏某种东西时才会遭受挫折，只有当一个人在既定情境中无法获得他想获得的东西时才会遭受挫折。

第二节　大学生挫折面面观



小王，女，大学一年级学生，外省籍，高中从来没有住过校，来到大学后因为生活琐事与宿舍其中一名女生发生争执。她感觉无法面对这个同学，不愿意回宿舍。而且同宿舍的都是本地学生，自己不会和她们交流，只有一个同学勉强能和自己谈心。自进入大学以来就没能融入到这个新集体，不管是学习还是生活。感觉那个女生总是和她做对，穿衣服买东西都会模仿她，这让她很不舒服，而且该室友在她上台讲话时总会咳嗽，这让她心里猛地发颤，关系越来越僵。初入大学有一段时间特别郁闷，就跑到高中一个好朋友那里呆了一周。现在也很郁闷，感觉好像没办法扩大交往面，说好像“整个学校就认识宿舍的一个女生”，没有一个知心朋友。





直面挫折（一）

一、大学生经常遭遇的挫折

（一）人际关系交往的挫折

大学生普遍认识到要想取得事业的成功必须具备较高的人际交往能力，他们渴望拥有良好的人际关系，渴望得到别人的认同。对许多远离家乡的大学生来说，身处陌生的环境、面对新组建的群体，他们渴望拥有友情的关心和爱护，并希望自己在新的环境里能够建立友好融洽的人际交往关系，自己的行为举止能够被认可接受。但大学生的这些内在需求在人际交往中却会遇到许多障碍，无法得到满足。大学生在交往的过程中，由于生活背景不同，思想观念、价值趋向、行为方式各异，而受到种种阻碍，难以交流；尤其是被父母宠惯的大学生，个性更为鲜明，在人际交往中的矛盾表现更为激烈；有些大学生性格特点或道德素养方面存在问题，又不能正确认识改正，而导致不被群体接受欢迎，交不到知心朋友，并因此把自己封闭孤立起来，内心被孤独、焦虑情绪占据，产生人际交往挫折。

（二）情感困惑的挫折

大学生正处于情感不断丰富、成熟的特殊时期，有着非常强烈的情感需求，对爱情的渴望以及对亲情的需求尤为突出。但大学生的人生观、价值观尚未完全成熟，思想认识有一定的局限性，容易受外界思潮的影响而产生困惑，也是情感最脆弱的时期。当今社会对爱情的理想化认识的增加，让大学生时常面临着情感挫折。大学生渴望爱情，期待理想完美的恋爱对象，对于女生而言，大多期待自己的恋爱对象既懂得体贴又是“高富帅”；同样，为赢得女同学的青睐，几乎每个男生都希望自己成为“高富帅”，而不是“矮穷丑”。但现实是残酷的，生活中女生找不到太多的“高富帅”，而男生也大多是相貌普通家境一般。因此，大学生对感情的期待和现实的反差导致了挫折的产生。另外，家庭不和的矛盾给大学生造成了一定的情感伤害，潜移默化中把消极的情感认知传给了大学生，使他们在感情上既渴望又害怕，用怀疑的态度对待感情，既不敢接触喜欢的对象也不敢让别人走近，常常处于情感焦困之中而不能自拔。

（三）专业学习缺失兴趣的挫折

许多大学生在步入大学以前对大学里设置的专业并不了解，有些只是根据专业名

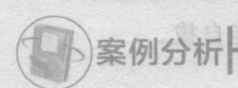
称做模糊定义，并不知道具体要学习什么以及研究哪些领域。由此导致大学生在选择专业时非常盲目，甚至自己都不能清楚的对所填写的专业做出合理的解说。有的大学生是因为自己的高考分数低，为了能步入大学校园不得不放弃自己理想中的专业，选择了自己不喜欢的方向或者录取时被调剂到其他专业，学习动力不足、容易丧失学习的热情，常常处于被动学习的状态，内心充满抵触与压力，并进而产生学习上的挫败感。同时学习成绩的不理想让诸多大学生产生质疑自己能力的不良情绪，并可能会因之否定自己，甚至自我放弃，还有的大学生由于不适应大学里老师的授课方式以及由被动变主动的学习方式，导致心理素质下降、学习成绩不理想而感到自己不如别人，产生强烈的心理落差和挫败感。

（四）经济困难导致的挫折

当人们的内心需求得不到相应的满足时就容易产生挫折感，学者们将之称为“需求性挫折”。在市场经济环境中成长起来的大学生，价值观发生了巨大变化，非常注重物质利益的得失，认为拥有物质财富的多少是衡量一个人优劣的标准，相互攀比的心理异常严重。这对一些来自经济相对比较落后的地区大学生而言，无疑是一个重大考验。对于家庭经济比较困难的大学生来说高额的学费本身就是一项沉重的负担，根本无法满足他们多余的物质需求，致使他们产生自己不如别人的心理并产生自卑感。时间久了，就会导致他们产生孤独感、性格异化分裂，遇到挫折和刺激更会变得焦躁不安，甚至走向精神崩溃，做出极端事情。另一方面，由于城市和农村消费方式、消费观念等方面存在差异，也会加剧贫困大学生的心理压抑感和自卑感。

（五）自我消极的认知挫折

每个人的身体状况和能力水平不尽相同，有的因生理缺陷在某些方面受限，有的身体健健康康但总是自卑个子太矮小；有的因为自己容貌不够美，内心就看不起自己，悲观失望；有的因为自己体重过重、肤色较黑，往往妄自菲薄，产生心理压力，过分的吃减肥药、尽可能少进食，结果适得其反，体重没有减下去，反而有了其它的病……大学生对自我的关注度更为注重，他们希望自己得到别人的认可和赞许，但往往又因为过于在意形象而内心受挫，产生自卑、失望、退缩等一系列不良的挫折情绪反应；还有部分大学生因为自身身体素质较差，在抵御疾病方面较弱，造成了一定的心理困扰，害怕生病，小心谨慎，反而因心理负担而导致真的生病了，让大学生产生了恶性循环的挫折感。



案例分析

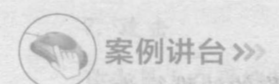
由此案例我们看到，小王在人际交往方面遭遇到了挫折。由于小王从未住过校，使她面对朝夕相处的宿舍舍友有些不知所措，对与舍友日常相处中发生的小摩擦和小

冲突缺乏处理技巧，从而导致小摩擦和小冲突不仅没有得到及时的缓和，反而越演越烈，引发她心理上长期的人际压力。加之她较为内向的性格特点，缺乏社会支持来源，使她的负性情绪不能得到及时的宣泄。再加上自己的认知评价模式，对人际交往的不信任感和自身安全感的缺乏，导致小王挫折承受力较低，感觉到没有一个知心朋友，在人际交往方面产生挫折感。

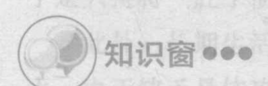


角色扮演

请四位同学上前面来，表演宿舍发生的一件挫折事件。然后请下面同学畅所欲言，谈谈自己会有什么反应？为什么会这么想？



小张，女，大学一年级学生，身高1米55，较胖，左手在十三岁时由于车祸受伤截肢。更为不幸的是自14岁开始患强直性脊柱炎，现在左腿压迫神经，行走不便，不能跳跃，必须长期服用药物来控制病情。内心感觉很自卑，对未来生活、工作、婚姻都很绝望。自高中以来情绪就一直非常郁闷，但是由于当时学习成绩不错，并没有感到太多的挫折。来到大学后随着学习压力的减轻，视野的开阔，突然意识到自己的身体缺陷是如此的明显，现在不能接受自己左手和别人不一样的现实。晚上总失眠，总盼望自己能拥有和别人一样健全的四肢，后悔自己当时车祸发生中的错误行为。



直面挫折（二）

二、大学生面临挫折时反应

（一）消极反应

大学生是一个比较特殊的群体，他们具有成年人的思维，但不一定具有成年人的承受能力，因此，面对挫折，大学生往往会有各种情绪性反应，常见的有以下几种：

1. 焦虑

焦虑是一种对未来结果不能确定的、有不祥预感的、模糊的、不安的综合性负性

情绪，常常表现为着急、忧虑、恐惧等内心感受，甚至可能会出现冷汗、恶心、心悸、手颤、失眠等神经生理反应。人遇到挫折时一般都会出现某种程度的不愉快的，甚至是痛苦的焦虑。大学生在考试前或当众进行活动时容易出现这种反应。如果是适度的焦虑，可以集中精力去准备，使人的思维更敏捷，发挥得更好；如果是过度焦虑，甚至是长时期的焦虑，对人的身心危害就大了。

2. 冷漠

冷漠是指一种无动于衷、漠不关心的态度，是一种复杂的挫折反应。冷漠表面上似乎是逆来顺受、毫无反应，事实上并不意味着当事人没有反应，其实它是对挫折更加深刻、更加痛苦的内心体验。一般情况下，冷漠是由于长期遭受挫折或感到没有任何希望摆脱、消除困境时产生的，如一次没考好，一般会难过，自责，抱怨，接下来会以更积极的努力去学习，但如果接二连三地，甚至几十次考试通不过时，就会表现出对学习、上课、作业、考试的漠不关心，对老师、家长的劝说、批评、鼓励也无动于衷。

3. 退化

退化是指当人们受到挫折时所表现出来的与自己年龄身份不相称的幼稚行为。一般来说，随着年龄的增长，阅历的增多，人们在情绪和行为方面会逐渐地成熟起来，学会控制自己，使反应得体，但当遇到挫折后，特别是超出了自己心理承受能力后，一些人在一定程度上会失去对自己的控制，以低于自己年龄的简单、幼稚的方式去应对挫折，以求得别人，有时是自己的同情、关注、照顾。如哭，如病：有些学生，甚至一些学习成绩好的学生，每当考试不理想时就会生“病”，并告诉别人自己是带病参加考试的。有的大学生遇到自己认为无法摆脱的困境时就离校或离家出走。可见，退化是一种由成熟向幼稚倒退的反常现象，不但不能有效地应对挫折，反而会使人的判断力降低，工作能力下降，甚至使人缺乏主见、脱离现实，意志衰退。

4. 幻想

幻想是指人在遇到挫折时企图以自己想象的虚幻情境来应对。幻想可以使人暂时脱离现实，在自己想象的情境中满足自己的一些需要和欲望，使人产生一种愉悦的感觉。大学生正处于多幻想的年龄段，所以大学生的幻想特别多。如有的同学幻想自己在事业上取得了巨大的成功，有的幻想自己有了很高的地位，有的幻想自己得到了意中人的青睐，有的幻想自己如何受人敬仰，如何风流倜傥、潇洒靓丽。应该说遇到挫折时，暂时的幻想可以使人在一定程度上缓冲压力，偶尔为之也是正常的。但把幻想当作应对挫折的主要手段，长期处于幻想状态，整天做白日梦，就会使人降低适应能力，严重脱离现实生活，甚至可能导致精神疾病。

5. 逃避

逃避是指人在遇到挫折时以消极的态度躲开挫折现实的应对方式。如：有的同学

一次恋爱失败就不再谈恋爱，有的同学一次演讲失败就再也不参加集体活动。逃避虽然可以远离使人紧张的情境，避免再次受到伤害，但当事人的现实问题并没有解决，该面对的还得面对。所以，逃避常常使人更加害怕困难，长此以往将大大降低人们的适应能力和自信心。（其实幻想就是一种特殊的逃避方式。）

6. 固执

固执是指人在受挫后采用刻板的方式，盲目地、单调地、反复进行无效的动作。当人反复受挫，又一时无法回避的情况下，或处于惊慌失措的情况下容易出现固执行为，如有的学生考试失败，受到家长的指责，几经努力仍没有结果，于是就破罐子破摔，不再进行新的尝试，茫然地按照往常的做法反复地做事，无论家长再怎样责备也无济于事。固执的特点是呆板，具有很大的强制性，是人们在无能为力的状态下的反应方式，这种方式不是不可改变，一旦有了更适当的方法后，就会取代固执行为，问题是否尽快找到新方法。

7. 攻击

攻击是人在受挫时为了把愤怒发泄出去，或者对造成阻碍的对象进行报复而产生的行为，对象可以是直接造成伤害的人或物，也可能是其他替代物，还有可能转而攻击自己。

直接攻击是受挫者通过动作、语言、文字等形式表现自己的愤怒，如大学校园偶尔发生的情杀事件，就是一种极端的直接攻击行为。直接攻击多数是采用打斗、辱骂、讽刺、漫画等形式，以侮辱对方人格，发泄自己内心的不满。

转向攻击是受挫者不能、不便攻击直接对象，或挫折的来源不明的变相攻击方式。如乱摔乱砸东西等，如《水浒》中有这样一段描述："林冲听说自己的内室被人欺辱，本想举掌狠狠打那厮，但一看调戏良家妇女者乃当今高太尉之子高衙内，便不敢下手，于是只得将一肚子愤懑之情统统发往家具什物，打碎茶具，掀翻桌椅。"

此外，长期生活中的诸多细小挫折会使一个人的情绪处于低谷，以致燃起无名之火，由于缺乏具体攻击目标，于是出现谁碰上谁倒霉的情况，这时成为他攻击目标的大都是无辜者。

攻击是人们最原始的反应行为，对发泄自己的不良情绪有一定的作用。但大学生正处于生理、心理发育的旺盛期，多数同学争强好胜，自我控制能力偏低，有的同学报复心强，以其他的方式不能解决问题时，常常会出现报复行为，由此产生更为严重的后果，导致更大的挫折。

（二）积极反应

1. 升华

以积极的心态看待挫折，将挫折转化为一种激励的力量。所谓"屡战屡败，屡败屡战""愈挫越勇"就是这种在挫折面前自我激励的情绪状态。

2. 向下比较

有时候当我们遇到挫折的时候，有必要和那些命运比我们更差的人去比较，以消除心理的愤怒不平的消极情绪，让自己心理获得一种平衡感。

3. 补偿

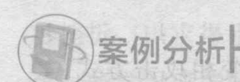
所谓补偿，是指一个因某方面的缺陷而无法达到期望的目标时，以其他方面的成功来弥补先前的遗憾与自卑的现象。例如，大学生因为家庭经济条件或者自身的相貌条件在恋爱问题上受挫，那么他就可以发奋学习，以学习的成功增加自己的自信心。

4. 幽默

遇到挫折，以看似轻松发笑的语言对挫折的原因或者遭受挫折以后的后果进行解说，使人的心理紧张或愤怒感暂时消失的艺术，就是幽默。幽默反映个人看待挫折成败的一种超然心态和智慧。幽默搞笑日渐成为大学生释放学习挫折和压力的一种手段。

5. 宣泄

宣泄是指采用道德法律许可的方式发泄心中的不满、愤怒等极端情绪，从而避免发生直接人际冲突和心理郁积的一种方式。常见的宣泄方式有在空旷空间大吼大叫，摔打物品，打出气袋，跳舞，唱歌等等。大学生遇到挫折很容易产生强烈的情绪反应，宣泄是一种很好的挫折应对方式。

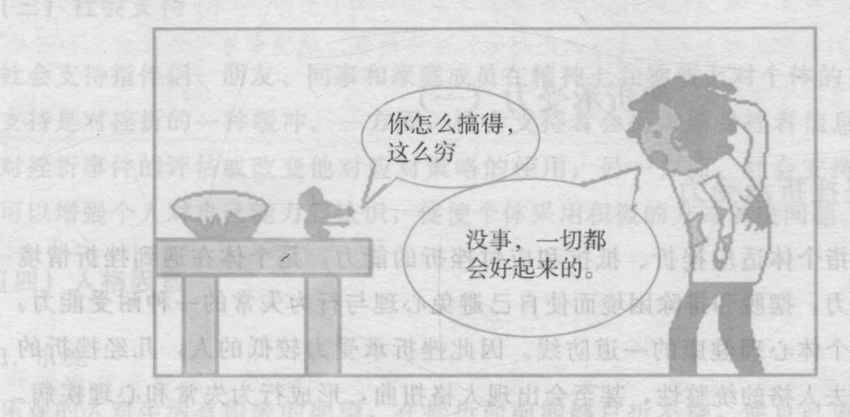


由此案例我们看到，生理缺陷、疾病造成的挫折只是大学生常见挫折的一种。人无完人，总会存在某些缺陷。小张身材矮小又比较胖，左手在十三岁时由于车祸受伤截去了。更为不幸的是自14岁开始患强刺性脊柱炎，现在左腿压迫神经，行走不便，不能跳跃，必须长期服用药物来控制。这一连串的挫折都让他深陷缺陷感中而且无法摆脱。心理学研究表明，长期的病痛会导致人产生绝望感，很容易引发对生命的放弃。小张高中学习成绩不错，这是他对抗缺陷的强有力的砝码，所以高中尚未对自己的缺陷有强烈体验。因此，我们可见，挫折本身并不会真正打倒一个人，但是对待挫折的态度，因挫折而衍生出来的对未来生活、工作、婚姻的绝望感才真正打倒了小张。但是绝望感的产生更多的是因为不正确、不合理、不实际的希望感。当人的期望值很高时，人会更容易失望或者绝望。小张不能接受自己生理上的缺陷，不能面对现实，对挫折归因不良，对未来生活、工作、婚姻都采取悲观主义型认知模式。对自己左手缺失的现实不认可不接纳，感觉自己是见不得人的，更加重了挫折感。因此我们大学生都应该学会坦然面对自己的缺陷，只有直面现实，现实才不会因为我们的想象而变的恐怖。试图掩盖自己的缺陷，只能让我们更加缺乏勇气面对现实，甚至会扭曲现实的本来面目，自己把自己吓死。



乐观与悲观

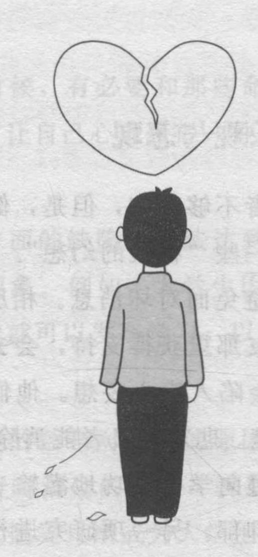
悲观主义者无疑会谴责乐观主义者不够现实，但是，健康和主观幸福感往往正是取决于我们自身和我们所处的环境有一些“积极的幻想”。积极幻想并不等同于否认。乐观主义者并不否认他们的问题或是避免面对坏消息。相反，他们更可能是比悲观主义者积极的问题解决者。他们会从朋友那里获得支持，会去主动寻找能帮助自己的信息。他们不会一遇到挫折就放弃，不会陷入痴心妄想。他们具有幽默感，为未来制定计划，并能从积极的角度重新解释情境。悲观主义者能消除自己对前途的消极看法吗？乐观主义者会认为能。有一项研究通过向学生成功地灌输一种乐观的解释风格以克服他们的悲观思想，到青春期就能战胜抑郁。另一项研究进行时要求健康的人们和有神经肌肉疾病的人们要么关注自己的负担，要么想想自己的幸福。结果发现，那些心存感激的人们往往有较高的主观幸福感和较少的身体症状。



第三节 挫折面前我能行



小宋，男，大学二年级学生，从来没有谈过恋爱。自己在学生会记者团暗恋上一个女生，但是当大二的小宋向该女生表达情感时，女生以性格不合拒绝。小宋内心里非常在乎这次恋爱的失败，但是因为自小就非常要强，因而不允许自己出现这种挫败感，虽然一直想去忘掉这位女生，但是做不到，内心非常冲突，强颜欢笑，结果导致情绪总会周期性起伏，郁闷起来连课都不能去上，更加不接受自己的这种观点，恶性循环，因而内心很痛苦，学习效率很低。



知识窗●●●

挫折承受力（一）

一、什么是挫折承受力

挫折承受力是指个体适应挫折、抵抗和应付挫折的能力，是个体在遇到挫折情境时，经受打击和压力，摆脱和排除困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受能力。挫折承受力是维护个体心理健康的一道防线。因此挫折承受力较低的人，几经挫折的打击之后，容易失去人格的统整性，甚至会出现人格扭曲，形成行为失常和心理疾病。可见，挫折承受力是个体适应环境的必不可少的能力之一。

挫折承受力是后天学习来的。因而，无论是家庭还是学校，都应该教育大学生学会承受日常生活中遇到的挫折，鼓励他们从挫折失败中获得经验教训，增强克服困难的信心，而且要通过提供适度的挫折情境，采取恰当的方法来锻炼大学生的挫折承受力。

人们对挫折的承受力有着鲜明的个性差异：不同的人对挫折的承受力不同，同一个人对不同挫折情境的挫折承受力也不同。对同一种挫折情境，有的人受挫折的消极影响较小，他们往往表现勇往直前，越来越坚强、成熟；有的人受挫折的不良影响较大，甚至会因挫折而导致心理和行为的异常。个体的挫折承受力受多种因素的影响，包括生理因素、心理因素及社会因素等，但较多地受个人心理因素的影响。因此，通过教育训练，提高大学生的挫折承受力，使其获得应付挫折情境的正确理念，掌握心理调适的有关知识和技能，是提高大学生挫折承受力的关键。

二、挫折承受力的影响因素

挫折承受力的影响因素主要包括：

（一）生理因素

身体健康、发育正常的人与体弱多病的相比，通常情况下，前者的挫折承受力更强一些。因为挫折会引起人的情绪及生理反应，使人产生紧张感，这会加重体弱多病者的病情。

（二）生活经历

在重大的挫折面前，生活经历丰富的人能够参照过去的知识和经验采取有效的方法解决问题，其挫折承受力就高。而从小就一帆风顺的人因为没有机会积累应对挫折的经验，一旦遭遇挫折，往往手足无措，反应消极，缺乏应变能力。

（三）社会支持

社会支持指伴侣、朋友、同事和家庭成员在精神上和物质上对个体的支撑和帮助。社会支持是对挫折的一种缓冲。一方面，社会支持者会提供给受挫者信息，从而影响个人对挫折事件的评估或改变他对应对策略的使用；另一方面，社会支持提供的情感支持可以增强个人对自己能力的认识，促使个体采用积极的方式解决问题。

（四）人格因素

1. 乐观

乐观的人对生活有积极的期望，在挫折面前能够百折不挠，使自己更好的应对压力，以更健康的方式享受人生。

2. 挑战性

挑战性强的人把生活中的不如意视为挑战，积极进取，对生活的控制感强，在失败面前不轻易放弃。

3. 自我弹性和自我控制

自我弹性指以自我调控适应环境要求的能力。自我控制指通过延迟满足、抑制攻击、做出计划以控制行动的能力。

（五）认知因素

面对挫折情境，认知的主要功能在于对挫折事件进行评价，这种评价直接影响着个体的情绪和行为，决定着人们对挫折事件应对反应。



由此案例我们看到，小宋对恋爱失败的思考方式影响到他对此次失败的情绪感受。很显然，每个人都渴望得到自己珍爱的东西，不愿意失去。当无奈必须失去时，内心产生痛感是非常正常的反应。这种只是因为失去而产生的痛苦感在时间的作用下会慢慢消失，恢复的时间也不会太长。但是，现实生活中由于失恋而产生的情绪却是非常复杂的。有的人会产生被遗弃感，有的人会产生自责而导致自信心的丧失，有的人会因为对方分手的优柔寡断而盲目纠缠回避现实，有的人会因为对方脚踩两只船的情况而产生强烈的报复心。因此，如何处理失恋后的情绪是非常重要的一种自我调节。小宋面对失恋，因为自小就非常要强，因而不允许自己出现这种挫败感，这让他不能接受自己痛苦的负性情绪。正因为他失去的那份感情对他来说非常珍贵，因此产生负性情绪是在所难免的，自己应该尊重自己的负性情绪，因为只有这样才能证明自己真正投入了这份情感，无怨无悔。而且小宋对爱情失败的负性解释让他不能够进行正确的社会比较。没有看到初恋成功的比例是非常低的，初恋失败是非常正常的现象。在困难的情境里，成功的应对者通常会把自己与其他不幸的人相比较，即使他们患有致命的疾病，他们也会发现有些人的情况比起他们还要糟糕。逆境中善于发现意义和好处的能力对心灵的康复非常重要。

课堂活动

成长三部曲

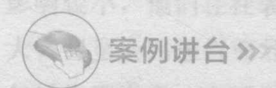
活动介绍：动作分别为全蹲、半蹲、单脚独立、站立。请所有组员首先从鸡蛋开始进行石头剪刀布活动，胜者可进化到下一阶段，输者退化一步。最后的状态是前三种形态各一位，其他全部进化完毕。请小组成员分享与讨论：

1. 在游戏的过程中你有过什么样的感受？

2. 假如你不能很顺利地适应到下一个环节，你会怎样想？怎样做？

3. 大学入学后的适应过程需要完成哪些任务？可能会有什么困难？你准备怎样克服？

4. 你将如何面对自己的适应比他人更慢？哪样的心态可以帮助大家更好的适应？

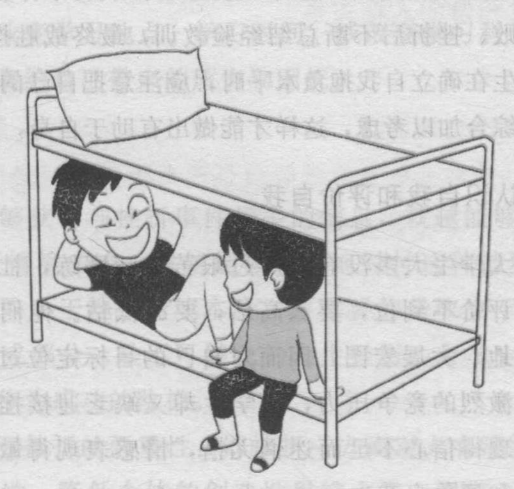


小赵，大学一年级学生，外地口音，家境贫穷。不会说普通话，同学讥笑其方言。虽然很努力练习普通话，但是上课有时也听不懂有些老师的口音，导致对两门功课的



学习失去兴趣。现在感觉自己的表现和学习成绩离自己梦想差得太远，自己也没有令自己满意的个性，太“老实”，不善于表达个人见解，不敢在同学面前展示自己的个性。虽然努力和同学们亲近但是仍然不能获得每个人的喜欢。感觉阅历等有限，不够精彩，听说就业也会很困难对未来缺乏目标感。对自己要求没放低过，很要强，但却对自己的表现很失望。相信会有突破，但不知从何入手，缺乏生活学习规划。感觉自己应该是出色的，引人注目的，好东西应该都给自己的，学习成绩应该是优秀的。可现实中的自我各方面都不令人满意，对自己、对现实非常失望。





知识窗●●●

挫折承受力（二）

三、大学生挫折承受力的培养

（一）善于调节自我抱负水平

自我抱负水平是指个人对未来可能达到的成功标准的心理需求，是指人们在从事某种实际活动之前，对自己所要达到目标规定的标准。如果一个人对自己规定的标准高，那么他的自我抱负水平就高；如果对自己规定的标准低，那么他的自我抱负水平就低。可见，自我抱负水平是自定的标准，仅仅是个人愿望，与个人的实际成就不一定相符合。一般而言，自我抱负水平直接影响个人的学习和生活，一个抱负水平较高的人，往往对自己的要求也较高，因而其学习、工作的效率也就较好；一个抱负水平低的人，对自己的要求也就低，缺乏积极性、主动性，因而其学习、工作的效果也就较差。但是，个人的自我抱负水平必须建立在对自己的实际能力正确认知的基础之上，如果一个人的抱负

水平总是高于自己的实际能力，那就很难达到预期的目标，很容易遭受挫折。

在现实生活中，不少大学生在学习等方面的挫折都与自我抱负水平的确立不当有关。因此，大学生必须学会根据自己的实际能力正确设定生活的目标，调整自我抱负水平，并在前进中及时调整自己的目标。如果在目标实施过程中，发现自己设定的目标不切实际，前进受阻，就要及时调整目标，以便继续前进。对那些远大目标，要把它分解成中期、近期和当前目标。如对考研，就可以由易到难给自己设定目标，当受到挫折后，及时调整目标，改进方式或方法。这样，就可以在成功中体验到愉快和满足，逐步提高自信心，又能在失败、挫折后不断总结经验教训，最终战胜挫折，取得最后的成功。必须指出的是，大学生在确立自我抱负水平时，应注意把自己的目标与社会的客观环境条件，社会利益等因素综合加以考虑，这样才能做出有助于自身，更有助于社会的成就来。

（二）正确认识自我和评价自我

由于当代的大学生大多没有经历过艰苦生活磨练，社会阅历不够丰富，他们往往对自我的认识与评价不到位，要么高估，要么低估。他们一般有着极其强烈的成就动机，总想出人头地、大展宏图，因而对自己的目标定位过高。但是，社会环境总是非常复杂的，面对激烈的竞争压力，大学生却又缺乏迎接挫折与困难的心理准备，常常在挫折面前又表现得信心不足而迷惘无措，情感表现得敏感、脆弱。因此，大学生必须正确认识自我和评价自我。

正确地认识自我和评价自我，就是指大学生应根据自己的学习要求、成长要求，恰当地分析自身的长处和不足，对自己的不足要有充分的理解，这样才能扬长避短、取长补短，实现自我价值。例如，某师范生的表达能力不好，很容易给自己带来压力和挫折困扰，如扬长避短则是改变职业，如取长补短则是加强口才的锻炼。当然是后者即解决内在问题更为有效。其次，要根据自己外部条件和内在条件的变化及时调整自己的期望水平、抱负水平，避免一些无谓的“碰壁”“撞墙”。例如，考试原本可以取得好成绩，可是由于自己身体不好或试题偏难，而没有达到预期目标，这时就要作好两种心理准备，一是自己超常发挥，如期取得好成绩，二是无法克服困难，难以实现预期目标，学会原谅自我。

（三）确立合理的自我归因

在生活中，人们对行为的成功与失败进行归因是一件很平常的事，然而在这一过程中形成的归因倾向则对人的心理承受力有很大的影响。心理学家研究表明，在归因中，有些人倾向于情境归因，认为外部复杂且难以预料的力量是主宰行为的原因。如一个学生认为自己成绩不好主要是由于教师教学水平或是考卷难度太大方面的原因。有些人倾向于本性归因，即认为自身的努力、能力是影响事情的发展与行为结果的主要原因。例如一个学生认为自己成绩不好是由于学习不够努力造成的。一般来说，进

行本性归因的学生对自己的行为与学习有更多的自我责任定向与积极态度；但是从对失败的归因方面来看，由于他们倾向于把原因归于主观因素，就容易自我埋怨、自我责备。如果这种自责、悔恨过多，就会给他们带来挫折感和心理损伤。因此，大学生首先要学会多方面收集关于事件的信息，了解困难的原因所在；其次要学会合理的归因，避免归因的片面性，学会实事求是地承担责任，克服过分承担或完全推诿责任的倾向，避免过多自责带来的挫折感。再次要积极采取措施主动改变挫折情境因素，从而有效应对挫折。例如，在学习过程中发现最近学习效率不高，通过原因分析之后，在解决内在问题的同时，可以尝试改变学习地点、学习时间，或改变学习科目的顺序、学习结构等，从而避免学习效率不高给自己带来的压力和困扰。

（四）增强挫折认知水平

心理研究表明：一个人越是能够获得与挫折事件相关的信息，就越能够有效地处理它，越是参加到他怕面对的挫折情境中去，就越能够有效地对付这种情境。可见，个体对挫折的反应和承受能力不仅取决于挫折情境本身，更重要的是取决于其对挫折的认知。既然挫折是社会生活的组成部分，是不可避免的人生经历，大学生应该正确地认识挫折、战胜挫折，并把挫折作为成功的阶梯。

正确地认识挫折首先应该认识到挫折的两重性：即挫折一方面对人有消极的影响，如挫折会影响个体实现目标的积极性，降低个体的创造性思维水平，损害个体的身心健康；另一方面也有积极的作用，如挫折能增强个体情绪反应的力量，增强个体的容忍力，提高个体对挫折的认识水平。因此，辩证地看待挫折的两面性，就能够变不利因素为有利因素，化消极因素为积极因素，促使挫折向积极方面转化的。其次，大学生还应学会对客观事物、挫折情境的正确认识。如有的学生因一次考试不及格就悲观失望，甚至自暴自弃。这种表现是由于他的错误认知导致的。人生的道路总是崎岖不平的，丰富多彩的，一次的失败并不能够代表他的全部，人生成才的道路、成功的机会是很多的，只要自己努力，就会有一个崭新的未来。

（五）构建成熟的心理防卫机制

心理防卫机制是挫折发生后人在内部心理活动中所具备的有意或无意地摆脱挫折造成的心理压力、减少精神痛苦、维护正常情绪、平衡心理的种种自我保护方式。心理防卫机制的意义有积极和消极之分，其积极的意义在于能够使主体在遭受困难与挫折后减轻或免除精神压力，恢复心理平衡，甚至激发主体的主观能动性，激励主体以顽强的毅力克服困难，战胜挫折。其消极的意义在于使主体可能因压力的缓解而自足，或出现退缩甚至恐惧而导致心理疾病。

受挫后的心理防卫机制有很多，但有利于大学生成长的积极的心理机制表现为以下几个方面：升华、补偿、等等。升华的心理防卫机制能够使大学生在遭遇挫折后，

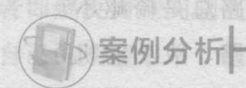
把内心痛苦化为一种动力，转而投入到有益的生活学习中，这无疑是人们在挫折后的最佳应用。补偿、文饰、幽默等心理防卫机制能使大学生的获得平衡心理，保持自尊，减轻内心的痛苦和焦虑，因而也不失为受挫后较理想的心理防卫方式。另外，合理的情绪宣泄也是缓解大学生受挫后心理紧张和焦虑，保持其身心健康的有效机制。总之，构建成熟的心理防卫机制，不仅有助于大学生提高自身的心理健康水平，也有助于大学生自信心的培养与意志力的磨练。

（六）建立和谐的人际关系

心理学研究表明，一个人与他人一起处在挫折压力中时，可以降低消极情绪体验。因此，大学生在面对挫折时，除了积极改变自我之外，还应学会交往，与他人建立良好的人际关系，这对其压力的缓解也是很有帮助的。交往是人们为了交流思想和感情而彼此间相互作用的过程，它使人们关系互动过程中相互了解、相互依赖，形成稳定的心理联系，满足人们的情感需要。同时，由交往形成的人际关系又可以满足人的归属、情谊、认可等社会性需要。因此，学会交往，建立良好的人际关系是提高大学生应对挫折能力的有效手段。

大学生加强人际交往，融洽人际关系时，首先要掌握交往技能，使自己与别人的交往得以顺利进行。例如掌握基本礼节礼貌，良好口头表达等。其次要养成良好的交往品质，要自觉地择友而交，要相互理解相互尊重，要对朋友真诚、宽容。第三要把握各种机会参与交往，并保持沟通畅通，以免误解，产生不愉快。

人生路途漫漫，顺境时切莫得意忘形，不要被冲昏头脑；逆境时也莫逃莫避，而应奋起直追，一如既往地驶向彼岸，以自信的灿烂微笑去咀嚼挫折，最终，你将在咀嚼中汲取宝贵的营养，获得思维的升华，从而成功地跨越这道障碍。



案例分析

由此案例我们看到，小赵对理想和现实的差距理解不够。我们大学生由于生活经历比较单纯，很多人从小到大基本上可以说是心想事成，只要自己下决心要得到的东西一般没有失手过。因此，慢慢的在心中就会形成一种惯性，认为自己只要想做的事情就不允许失败，就不可能失败。小赵从过去的生活经历中对自我形成一种固定的印象，就是不可能被同学讥笑的，学习成绩应该是优秀的，同学们每个人都应该喜欢自己，对未来应该有明确的目标感。所以，如果当这一切与现实不相符合时，小赵的挫折感就会很强。因此，如何正确面对现实，不自欺欺人，对大学生来说非常关键。大学生面对挫折，应该学会在负面经验中找出一个正面意义，才不会以偏概全，过分夸大挫折的影响力。



课外阅读

意义换框法

意义换框法是 NLP 技巧“换框法”中最常用和最好用的技巧。它完全只凭言语和思想模式而得出效果。简单说，意义换框法就是找出一个负面经验中的正面意义。世界上所有的事情本身是没有意义的，所有的意义都只是人加诸上去的。既然是人加诸上去的意义，则一件事情：

（1）可以有其他的意义，也可以有更多的意义。

（2）可以有不好的意义，也可以有好的意义。

试想一下，当你用一块石头去锤打一颗钉子，或者赶走一只老鼠，你赋予这块石头的意义是什么？它本来有这些意义吗？再想想，一块石头可以有多少种用途？同一件事情里面总有不止一个意义包含其中。找出最能帮助自己的意义，便可以把事情的价值改变，使事情由绊脚石变为踏脚石，因而使自己有所提升，这便是意义换框法。采用这样的意义换框法我们来看小赵如何看待他遭遇到的挫折。例如：“因为我家境贫寒，所以我很自卑。”



方法是把句子中的：“所以……”改为它的反义内容，再把句首的“因为”二字放到最后，成为：“我家境贫寒，所以我很勤奋，因为……”。然后反复思考，如何能把句子写完，要求至少有六个不同的版本，再找出其中最能够接受的一句。例如：

（1）因为这样我能拥有更多的机会。

(2) 因为这样我能够获得奖学金。

(3) 因为这样我成长的会更快。

(4) 因为这样我能独立创造属于我的生活。

(5) 因为这样我更能发挥潜力。

(6) 因为这样我更能克服惰性。

试试挑选出一条你觉得最好的，然后把整句话反复念数遍。现在，你再来念本来的一句："因为我家境贫寒，所以我很自卑。"你内心的感觉有怎样的不同？本来的一句和后来的一句。你觉得哪句更舒服一点？

面对挫折，如何应对？哭泣、沮丧、消沉还是积极调整、勇敢面对？小鸟总是要飞出鸟巢自食其力的。蔚蓝的天空中总是会留下自立的小鸟的练飞轨迹的。人活一世，草木一秋，草木都可以为有一个高朗的秋而争取着阳光和雨露！何况是人呢？还是得勇抗挫折，笑对人生！人不能被挫折打败！不能向生活称臣！

总之，面对挫折，我们不能怨天尤人。人生没有坦途，只有幸运与不幸的交叉与起伏。那么，把挫折与不幸看作是生活的一部分，遇到挫折和压力时坦然面对，也就能够帮助我们正确地对待压力和挫折。有一句西方谚语，说幸福和不幸犹如一根棍子的两端，一旦你拿起了生活这根"棍子"，也就同时拿起了愉快和烦恼，幸福与不幸。这也就是中国俗语所讲的"甘蔗没有两头甜"。因此，任何人都不能只要求幸福，而完全回避不幸。这样的认识和态度，能够帮助我们以一种坦然，一种较好准备，来应付心理压力。挫折是一种财富，是一种有益的人生体验。正如孟子所言："故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。"让我们感谢挫折吧！是挫折让我们的内心变得更加坚强，让我们的人生更加丰富！面对挫折，作为新时期的大学生，应该珍爱仅有一次的生命，尊重与生俱来的权利，展示举世无双的魅力。用自信和意志力勇抗挫折，笑迎人生，逆风飞翔会让我们的翅膀变的更加坚强有力！



挫折承受力自测（一）

同学你好，请根据实际情况选择最符合你自己的选项：

1. 在过去的一年中，你认为自己遭受挫折的次数（　　）。

A. 2 次以下　　B. 2～4 次　　C. 5 次以上

2. 你每次遭遇挫折时（　　）。

A. 大部分都自己解决　　B. 有一部分能解决　　C. 大部分解决不了

3. 你对自己的才华和能力的自信程度如何？

A. 十分自信　　　B. 比较自信　　　C. 不太自信

4. 你面对问题时，经常采用的方法是（　　）。

A. 知难而进　　　B. 找人帮助　　　C. 放弃目标

5. 有非常令人担忧的事情时，你（　　）。

A. 无法工作　　　B. 工作照样不误　　　C. 介于 A、B 之间

6. 碰到讨厌的对手时，你（　　）。

A. 无法应付　　　B. 应付自如　　　C. 介于 A、B 之间

7. 面临失败时，你（　　）。

A. 破罐子破摔　　　B. 使失败转化为成功　　　C. 介于 A、B 之间

8. 工作进展不快时，你（　　）。

A. 焦虑万分　　　B. 冷静的想办法　　　C. 介于 A、B 之间

9. 碰到难题时，你（　　）。

A. 失去自信　　　B. 为解决问题而动脑筋　　　C. 介于 A、B 之间

10. 工作或学习中感到疲劳时，你（　　）。

A. 总是想着疲劳，脑子不好使了

B. 休息一段时间，就忘了疲劳

C. 介于 A、B 之间

11. 工作或学习条件恶劣时，你（　　）。

A. 无法工作　　　B. 能克服困难干好工作　　　C. 介于 A、B 之间

12. 产生自卑感时，你（　　）。

A. 不想再干工作　　　B. 立即振奋精神去干工作　　　C. 介于 A、B 之间

13. 上级给了你很难完成的任务时，你（　　）。

A. 顶回去了事　　　B. 千方百计干好　　　C. 介于 A、B 之间

14. 困难落到自己头上时，你（　　）。

A. 厌恶至极　　　B. 认为是个锻炼　　　C. 介于 A、B 之间

评分与评价：

1～4 题 A、B、C 分别得分 2、1、0；5～14 题，A、B、C 分别得分 0、2、1。

若总分在 19 分以上，说明你的抗挫折能力很强；

总分在 9～18 分，说明你虽然有一定的抗挫折能力，但对某些挫折的抵抗能力还比较薄弱；

总分在 8 分以下，说明你的抗挫折能力很弱。

挫折承受能力自测（二）

在面对困难、挫折时，你的承受能力如何？下面做一个简单的测试，测试时间为 5 分钟。测试题目如下，请在符合你自己的选项上打“√”。

1. 当遇到令你焦虑的事情时，你会怎样？

（1）无法继续做事情。

（2）没有任何影响。

（3）介于以上两者之间。

2. 当你遇到令人头疼的竞争对手是，你会怎样？

（1）想怎样就怎样，不控制自己的情绪。

（2）冷静面对，克制自己的情绪。

（3）介于以上二者之间。

3. 当遇到失意的事情，你会怎样？

（1）放弃。

（2）吸取这次教训，从头再来。

（3）介于以上二者之间。

4. 当你事业不顺利的时候，你会怎样？

（1）一直担心，不能集中精力做别的事情。

（2）仔细考虑问题所在，努力解决问题。

（3）介于以上二者之间。

5. 事情做得太多，自己感到疲劳时，你会怎样？

（1）没有办法再思考。

（2）坚持做完。

（3）介于以上二者之间。

6. 自己所处的环境和条件很差时，你会怎样？

（1）因为条件很差而放弃。

（2）克服困难，想办法改变现状。

（3）介于以上二者之间。

7. 你正处于人生的低谷，你会怎样？

（1）破罐破摔，听之任之。

（2）积极奋斗。

（3）介于以上二者之间。

8. 遇到棘手问题，难以解决的时候，你会怎样？

（1）垂头丧气，灰心失望。

（2）尽自己的全力将它做好。

（3）介于以上二者之间。

9. 遇到自己难以解决或者不想做的事时，你会怎样？

（1）拒绝接受。

（2）想办法做好。

（3）介于以上二者之间。

10. 遇到人生的重大挫折时，你会怎样？

（1）彻底丧失信心。

（2）再接再厉。

（3）介于以上二者之间。

评分与评价：

以上 10 题，选（1）不加分，选（2）加 2 分，选（3）加一分。

10～9 分，说明你不能承受挫折的打击，遇到一点挫折就不知所措，灰心失望。

210～16 分，说明你对某些挫折打击有一定的承受能力，但是在遇到较大的挫折时，仍然会表现出脆弱。

317 分以上，说明你是一个足够坚强的人，对于挫折打击有很强的承受能力。

建议得分在 0～9 分的人，多参加一些锻炼意志和承受能力的活动，比如体育活动，各种比赛，读一些励志的书籍，在失败中不断提高自己抗挫折的能力。并且交一些意志坚强、性格乐观的朋友，他们会在你遇到挫折的时候，给予适当的建议和鼓励。当然你还可以找心理医生咨询，针对你个人的具体情况提出相应的改进方案。

建议得分结果在 10～16 分的人，在遇到挫折的时候，多想事情有利的方面，能冷静分析情况后再做出决定，比如挫折产生的根源，自己能否解决问题，多向父母、老师、同学等寻求支持和帮助。

参考文献

[1] 辛泉. 挑战失败心理咨询手册[M]. 北京：华文出版社，2003.

[2] 辛泉. 消除压力心理咨询手册[M]. 北京：华文出版社，2003.

[3] 张鹤. 别让压力挤走快乐[M]. 北京：经济管理出版社，2004.

[4] 雪莉・珊贝利. 挫折[M]. 缪静玫，译. 哈尔滨：哈尔滨出版社，2003.

[5] 方刚. 精神我析[M]. 北京：中国华侨出版社，1999.

[6] 黄希庭. 大学生心理健康教育[M]. 上海：华东师范大学出版社，2004.

[7] 彭耽龄. 普通心理学[M]. 北京：北京师范大学出版社，2004.

[8] 金盛华. 社会心理学[M]. 北京：高等教育出版社，2005.

[9] 李小燕. 当代大学生，逆境中提高心理抗挫能力[J]. 广东青年干部学院学报，2007（5）.

第六章　创造一个太阳

学习要有三心：一信心，二决心，三恒心。

——陈景润

目标既定，在学习和实践过程中无论遇到什么困难、曲折都不灰心丧气，不轻易改变自己决定的目标，而努力不懈地去学习和奋斗，如此才会有所成就，而达到自己的目的。

——吴玉章

在高中时，同学们多多少少都会听说大学的学习和中学的学习如何不同，但是，大部分人在踏进了大学的校门，真切经历了一番大学的学习生活之后，才真正体会到了这种不同的深刻性。成堆的作业没有了，取而代之的是读不完的各种参考资料；有老师巡视的自习课没有了，只剩下向所有人开放的自习教室，去不去由你；上课的时候老师也不会再将重点内容重复来重复去，而是像新闻播报一样将大量的内容一笔带过；平时没有了大大小小的考试，只有期末最后的一锤定音；读书考试再不是学习的全部，越来越多的问题没有了标准答案，学习的目的转向了考试之外更高更远的方向……面对一个全新的学习模式，并不是所有人都可以顺利地适应，多多少少都会遇到一些障碍一时无法跨越，而给自己的大学学习生活带来各种各样的烦恼，下面我们就来看看同学们在大学学习中都遇到了哪些问题，以及如何进行调适，方能在大学的学习中轻松驾驭自己，拥有一个快乐的大学生活！

第一节　应对变化求发展



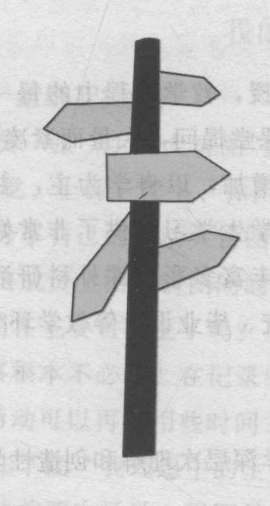
一位来自山区、家庭经济困难的大学生在咨询中自述：我的学习成绩一直非常优



异。上大学后，忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母我也恨自己不争气，可我的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，盲无目的，上课打不起精神，我不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是因为实在没劲才去上网聊天打游戏，我如何才能摆脱这种状态？

案例分析

在高中时，考上大学往往是学生最主要的乃至唯一的学习目标，而一旦目标实现，就容易产生松懈心理，希望在大学里好好轻松一番，没有及时树立起进一步的学习目标，这样，就造成了考上大学前后显著的“动机落差”。其实最主要的原因是大学的学习较中学的学习有了很大的变化，要求也大大提高，所以，不少大学生面对学习时，有的感到压力很大，有的对大学的学习方法无所适从，从而出现很多学习适应不良的心理问题，使他们缺乏成就感的体验，最终会导致不同程度的厌学情绪，进一步影响大学生活的各个方面以及身心健康的发展。





知识窗

大学学习的特点

大学学习与中学时期的学习相比，存在着许多不同之处，其中最主要的区别是学习内容、学习方法上发生了较大变化。

一、教学内容不同

中学阶段，我们一般只学习十门左右的课程，而且主要讲授一般性的基础知识。而大学里所开设的课程分公共课、基础课、专业基础课、专业课四个层次，每一个层次又由多门课程综合而成。一般说来，大学四年需要学习的课程在40门以上，每一个学期学习的课程都不相同，内容量大，因而学习任务远比中学重得多。大学一、二年级主要学习公共课程和基础课程，大学三年级主要学习专业基础课和部分专业课，大学四年级重点学习专业课和进行毕业设计、做毕业论文。为了全面提高学生素质，学校还开设了人文类选修课程，学生只有按规定选修人文课程、取得相应学分后，才能毕业。大学的课程有必修课、选修课之分。必修课是指学生完成本专业学习任务、取得本专业学位证、毕业证书，所必须学习的课程。必修课包含有公共课如大学英语、数学、思想品德修养、邓小平理论、毛泽东思想概论、法律基础等，不论是哪一个专业的学生，都必须学习；必修课还包含专业基础课和专业课，是根据不同专业的人才培养计划而确定的。选修课包括专业选修课、公共选修课，前者是针对本专业学生，而后者则是面向全校学生。

二、学习方式不同

在学习方式上，中学学习的主要方式是课堂讲授，教学过程中的每一天、每一节课，老师都安排得非常具体，有的是频繁的作业和课堂提问，大量而紧凑的课堂教学。而在大学里，课堂讲授相对减少，自学时间却大大增加，以自学为主，主要包括学习途径的多样性和学习方法的多样性。同时，大学为学生学习提供了非常好的环境，大学有藏书丰富的图书馆，有设备先进的实验室，有丰富多彩的课外科研活动。大学的教学计划还安排了大量的教学实验、实习、社会调查、毕业设计等教学环节。

三、思维方式不同

在中学阶段模仿、记忆和一般性理解多，而大学深层次理解和创造性学习多。

四、教学特点和学习环境不同

大学教师讲课有以下特点：一是介绍思路多，详细讲解少。主要讲授重点、难点内容，而且许多教师都使用投影机、多媒体授课，实现了授课手段多样化，授课进度比较快，一节课可能要讲授一章或几章的内容。二是抽象理论多，直观内容少。三是课堂讨论多，课外答疑少。四是参考书目多，课外习题少。此外，大学学习的教学环境也发生了的变化。中学时期，我们有固定的教室、固定的座位，而且是小班授课，但是在大学里，每个班一般没有固定的属于自己独享的教室，有时1、2节课可能在这一栋楼的某个教室学习，但3、4节课又会到另一栋楼去听课，与自己一起上课的可能

还会有不同专业的同学。

五、学习要求不同

中学的学习是追求课程分数，而大学的学习是专业定向的学习，不仅要求掌握基础理论、基本知识和基本技能，更重视追求提高综合素质。



树立恰当个人目标，掌握合理学习方法，尽快适应大学学习。

1. 处理好理想的大学生活与现实环境之间的差距所造成的心理落差。

2. 重新确立在大学的学习、奋斗目标。

3. 选准参照系，重新认识自己、评价自己，给自己重新进行角色定位，扬长避短，发展自己。

4. 合理安排时间，掌握科学学习方法。

课堂活动

我的“时间大饼”

活动介绍、组织及实施：

1. 分给成员一张“生活大饼图”。请成员将上图的圆，画分成一天 24 小时的作息时间。(包括睡觉、上课、读书、休闲活动、其它等。)

2. 让学生分享自己的生活大饼图，并鼓励成员间给予意见。

3. 教师提出成员生活大饼图间的缺点，并给出提示：

(1) 时间用在主要目标上了吗？原因何在？

(2) 哪些事根本不必做？在记录中占多少时间？

(3) 哪些活动可以再少用些时间？需要采取什么措施？

4. 请学生在下图“我理想中的生活大饼图”，再画一次自己理想中的生活大饼图。

5. 老师总结前两次活动，强调掌握时间的重要性。

课堂活动目标：

1. 使学生了解零碎时间的重要性和应用方法。

2. 指导学生如何诊断自己的时间消费，科学安排自己的各项活动。

1

2

课后作业

1. 尝试回答："我为什么上大学，我上大学的目的究竟是什么？我想要成为什么样的人？我理想的生存状态是什么？我的大学学习和生活将在我的人生中起到什么样的作用，处于什么样的地位？"

2. 思考并与老师同学交流，看自己的学习方法是否有不妥之处，可以怎样改进。

3. 选择一个更适合学习的地方（比如自习室）作为自己学习的地点，并尝试坚持去那里学习。

4. 尝试在所学的课程中找到自己比较感兴趣的问题或方面，列出来，对其进行较为深入的了解，并逐步尝试寻找和培养对其他方面问题的兴趣。

5. 每天给自己定一个较容易完成的小目标，并努力完成，以增强自己的成就感、学习的效能感和兴趣。

增加训练部分：

活动：学习风格透视

当我六年级时

学习目标________________

学习兴趣________________

学习问题________________

学习方式________________

当我高三时

学习目标________________

学习兴趣________________

学习问题________________

学习方式________________

我现阶段的学习

学习目标______________________________

学习兴趣______________________________

学习问题______________________________

学习方式______________________________

十年后的情形

学习目标______________________________

学习兴趣______________________________

学习问题______________________________

学习方式______________________________

活动意义：

1. 通过此项活动，可以使学生回忆以往取得良好成绩的经历，并思考是什么因素让自己取得良好成绩？有何可借鉴的经验？

2. 如果以小组形式做此训练，通过分享学业成功的感受，可以使学生得到别人成功经验中自己可借鉴的部分。

3. 通过对比以往学习状况的不同，使学生分析成功经验的取得的原因是什么？结合现在生活的实际，让学生反思如何更好地开展自己的大学学习生活。

第二节　处处留心皆学问

显然，大学的学习对大学生同学提出了更高的要求，那么，我们应该如何应对，方能坦然面对大学学习生活呢？我们认为，大学生应当针对大学学习的变化，及时调整自己，结合自身特点，制定出一整套适合自己的、高效的学习方法，使自己在知识的海洋中遨游。

课堂活动

套圈

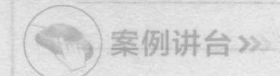
准备好套圈，设定目标，但距离由自己定。在游戏中，你会发现，站得太近，活动失去难度，失去挑战性，也就没有成就感。所以你会自动向后调整。如果站得太远，活动又会太难，失去希望，一样没有成就感，所以你会自动向前移动，在不断调整中，最终找到一个具有一定挑战性的合理位置。

活动目的：

1. 在认识上接受变化。既然变化是必然的，你就必须接受；拒绝接受变化，只能让自己变得僵化。

2. 在情绪上承受变化。转变认识可以调节自己的情绪；转移注意可以调节自己的情绪；参加活动可以转移自己的情绪；改变自己所处的环境可以影响情绪。

3. 在行动上应对变化。阅读相关的指导书籍，与高年级学生交往，尤其是品学兼优的同学是你学习的榜样；及时总结自己的成败经验，也可以使你获得帮助。



一位来自山区，家庭经济困难的大学生在咨询中自述：我的学习成绩一直非常优异。上大学后，感到心中茫然，刚考上大学时的那种喜悦感早就荡然无存，学习没有一点劲头，有时看到别的同学去上自习，自己也会去上，可是在自习室里呆了几个钟头，却只是看了几页书，而且看的是啥基本也没印象，到底如何做才能重新找到以前那样的学习劲头呢？

案例分析

在高中时，考上大学往往是学生最主要的乃至唯一的学习目标，而一旦目标实现，就容易产生松懈心理，希望在大学里好好轻松一番，没有及时树立起进一步的学习目标，这样，就造成了考上大学前后显著的“动机落差”，使得不少大学新生在学习上遭遇动机不足的问题，缺乏明确的学习目标，在学习上注意力分散，没有适合的学习方法，没有成就感的体验，最终会导致不同程度的厌学情绪，进一步影响大学生活的各个方面以及身心健康的发展。

造成大学生学习动机不足的原因可以是多方面、多维度的。除了上面案例中提及的一种“动机落差”之外，很多社会、学校、家庭以及个人的原因都可能影响大学生学习的动机。例如：社会上一些不良风气如“搞导弹的不如卖鸡蛋的，拿手术刀的不如拿剃头刀的”等所谓“知识贬值”现象，就会影响到一些大学生，使之认为读书无用，滋生厌学情绪，导致学习动力不足；而市场对于人才需求的多样化和综合化，使得学习成绩已不再是衡量人才的金标准，这也在一定程度上影响着学生对于基础课程的学习动机强度；学校教学手段的枯燥乏味，教师的态度不好、缺乏耐心以及社团活动过多、学生应付不来也是削弱学生学习动机的因素之一；家庭经济困难或者家庭关系不和睦也会牵扯学生很多的精力，使之不能专注于学习，出现学习动机不足的现象。

而在种种因素中，个人因素还是最主要的原因：比如学习态度不端正，学习毅力不强，自我控制能力不够的学生，学习动机往往不足。也有的大学生经受不住暂时失

败的考验，因为一次考试成绩落后就一蹶不振。如果对所学的专业不感兴趣，对自我的学业期望不足，学业效能感不高，没有成就感，也会大大影响学生的学习动机，辽宁师范大学计算机系大学三年级学生王欣（化名）就是由于种种原因而没能就读于自己理想的学校和专业，在大学生活中，她说：虽然规划好了非常美好的前景，但是无心学习，常感到生活没有意义，也没有计划性。她认为在这里学习并不能提高自己的能力，所以在目前的生活状态下表现出对学习的厌烦，正面临着英语四级的第二次备考阶段却无心学习，从而感到焦虑和对前景的担忧。还有很多学生在高中阶段兴趣狭窄，爱好很少，一门心思考大学，没有形成特长。一旦进入大学，就迫切地想发展自己的爱好特长，而忽视了学业，没有把主要精力放在学习上。

不少大学生学习动机不足的深层原因往往是缺乏远大的理想，没有树立正确的人生观，社会责任感不强，价值观念不强，很多人直言只是在“为了学习而学习”，而对于“为什么活着”“为什么上大学”并没有明确的答案，如果找到这些根本问题的答案，学习动力的不足可能就迎刃而解了。



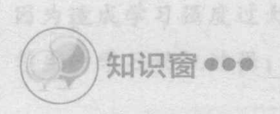
1. 尝试找到动机不足的原因，进行正确的归因，以对症下药；

2. 明确学习的目的和意义，确立合适的学习目标，重新规划学业与人生，激发求知欲；提高学业的自我价值与社会价值；

3. 掌握良好的学习方法，激发学习的成就感，以增强成功动机和自我效能感；

4. 调整心态，以积极的心态对待学习特别是学习中遇到的挫折与困难，用自身的意志战胜惰性；

5. 积极创设有利于学习的氛围，消除可能干扰自己学习的因素。



学习动机

一、什么是学习动机

学习动机是推动学生进行学习活动的内在原因，是激励、指引学生学习的强大动力。学习动机指的是学习活动的推动力，又称“学习的动力”。其心理因素包括：学习的需要，对学习的必要性的认识及信念；学习兴趣、爱好或习惯等。从事学习活动，除要有学习的需要外，还要有满足这种需要的学习目标。由于学习目标指引着学习的

方向，可把它称为学习的诱因。学习目标同学生的需要一起，成为学习动机的重要构成因素。

二、关于学习动机的理论

（一）需要层次说

马斯洛在解释动机时强调需要的作用，他认为所有的行为都是有意义的，都有其特殊的目标，这种目标来源于我们的需要。而且，不同的人有不同的需要，而且这些需要会随着时间等因素而变化。

（二）自我效能感理论

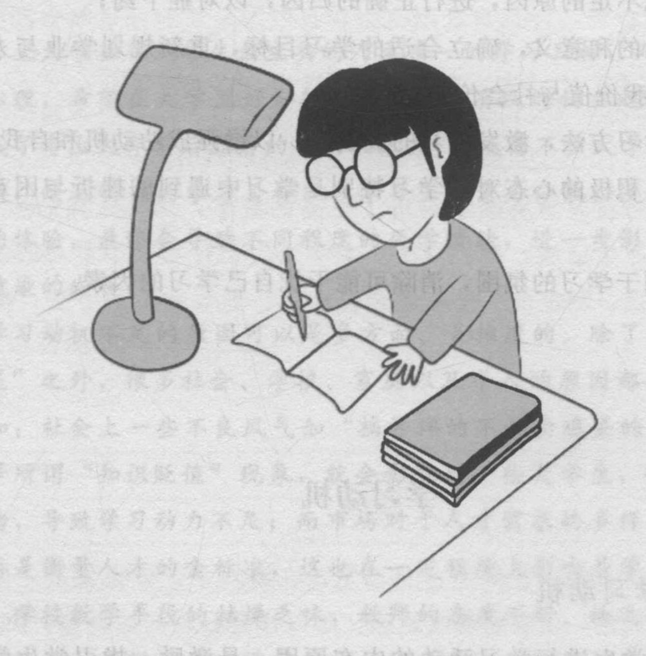
自我效能感指人们对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。这一概念是班杜拉最早提出的。班杜拉等人的研究还指出，自我效能感具有下述功能：

（1）决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性。

（2）影响人们在困难面前的态度。

（3）影响新行为的获得和习得行为的表现。

（4）影响活动时的情绪。

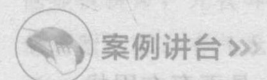


（三）成就动机论

阿特金森认为，成就动机涉及到对成功的期望和对失败的担心两者之间的情绪冲突。如果一个学生获取成就的动机大于避免失败的动机，他们为了要探索一个问题，



在遇到一定量的失败之后，反而会提高他们去解决这一问题的愿望，而且如果获得成功太容易的话，反而会减低这些学生的动机。成就动机的水平与完成学业任务的质与量紧密相关。高成就动机者在没有外力控制的环境下仍能保持好的表现，在经历失败的过程中，高成就动机者在任务的坚持性上比低成就动机者强。另外，追求成功者有很强的自信心，有高的成就动机水平和内归因。



案例讲台

一位女大学生，因为一次考试没有考好，一直郁闷不乐，责备自己努力不够，于是加班加点学习，对自己严格到苛刻的程度，但下次考试又没有考好，她觉得自己付出了这么多努力，"完全应该成功"，却没有考好，实在是没有道理，并说自己快要崩溃了。而这名女生成绩一直不错，这两次她认为没有考好，但成绩其实也在75分以上。

案例分析

这位女同学表现出过强的学习动机：她对自我的期望值过高，有强烈的争强好胜心理，学习强度过大，对自己要求过严而产生自责心理，精神紧张，出现了较严重的情绪障碍。出现这种情况的主要原因在于她存在一些不合理的信念和认知模式，她认为只要付出努力就一定会成功，自己就应该成功而不可以失败。

引起学习动机过强的原因除了不恰当的认知以外，还可能有：个体学业期望过高，自尊心强，对自己的学习能力缺乏恰当的估计，因而造成学业自我效能感下降，因而心理压力大；渴望学业成功而又担心学业失败，受表面的学业动机的趋使，渴望外在的奖励与肯定，特别是由于学业优秀带来的心理满足使学生更看重自己的学业优势，因为造成学习强度过大，引起心理疲劳；他人不恰当的强化，给予过大的压力也会使学生的学习动机过强；另外，学习动机过强的形成与特定的性格和人格类型也有关系。

策略台

1. 对事情进行正确的归因，纠正不恰当的认知模式和不合理的信念；

2. 正确认识自己的潜质，制订恰当的学业目标与学业期望，调整成就动机，与此同时，脚踏实地，循序渐进，不好高骛远；

3. 转换表面的学习动机为深层学习动机，淡化外在奖励特别是学业成就的诱因，将关注点聚焦在学习活动之中，正确对待荣誉与学业成绩；

4. 端正学习态度，树立远大理想，保持旺盛的学习热情，坚持不懈。

5. 营造一个宽松的学习氛围，减少外界带来的压力。

课堂活动

通过《学习动机自我测试量表》帮助自己了解自己身上是否存在学习动机不良的现象。

《学习动机自我测试量表》

这个量表主要帮助你了解自己在学习兴趣、学习动机、学习目标上是否存在困扰。共20个题目，请你实事求是地在与自己情况相符的题目后打”√”，不相符的题目后打”×”。

1. 如果别人不督促你，你极少主动学习。
2. 你一读书就觉得疲劳和厌烦，只想睡觉。
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神。
4. 除了老师指定的作业外，你不想再多看书。
5. 如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。
6. 你常想自己不用花太多的时间成绩也能超过别人。
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。
8. 你常常为短时间内没能提高成绩而烦恼不已。
9. 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食，通宵达旦。
10. 为了把功课学好，你放弃了许多感兴趣的活动。
11. 你觉得读书没意思，想去找个工作去做。
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有看高深的理论，读大部头作品才有劲。
13. 只在你喜欢的科目上狠下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。
14. 你花在课外读物上的时间比花在教材上的时间要多得多。
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
16. 你给自己定下的学习目标，多数因做不到而放弃。
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。
18. 你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。
19. 为了对付每天的学习任务，你已经感到力不从心。
20. 为了实现一个大的目标，你不再给自己制定循序渐进的小目标。

评分与评价：

每个题目若打”√”记1分，若打”×”记0分。上述20个题目分为4组，1～5题可以测查你的学习动机是否太弱；6～10题测查你的学习动机是否太强；11～15题测查你的学习兴趣是否存在困扰；16～20题测查你在学习目标上是否存在困扰。假如某组中的



得分在 3 分以上，则可认为你在相应的学习欲望上存在一些困惑。



李兵（化名）是医学系四年级的学生，学习很刻苦，成绩却不太理想。每逢考试他都很拼命，开夜车是常事，考试后又常因成绩不好而懊恼不已。在一次考试期间，他满脸忧郁、有气无力地来到心理咨询室，在心理医生引导下，沉默了片刻之后开始诉说道："昨天考第一科，我考得很糟，心里非常失望。我花了很多时间去复习，没想到还是考不好。晚自习时，我开始复习下一科，可老是走神。昨晚一晚都没睡好，总在想白天的考试，越想越自责。今早很早就醒了，我不敢多睡，匆匆去教室看书；可越看越觉得很多内容都没记住，心慌得厉害，脑子也不听使唤了。午餐我一点胃口也没有，但还是强迫自己吃点，没吃下多少，就忍不住全吐了出来。晚餐也是这样。我很害怕，我可能读不下去了。"

案例分析

李兵遇到的问题是学习和考试焦虑现象。就多数人来说，面临重要的或关键性的考试，总会引起一些心理压力，产生一定程度的考试焦虑，这是正常的，也是无害的。但李兵背负的心理负担过重，不仅学习时注意力不集中、记忆力下降，而且已经出现了一定的生理心理反应，如失眠、食欲减退、心慌健忘等，严重影响学习效率和考场上的发挥以及身心的健康。李兵的"拼命"学习，实际上属于一种学习动机过强的表现，由于太想考好而使心态过于紧张，影响了发挥，成绩的不理想反过来又进一步地加重了面临考试的紧张和畏惧，考试焦虑的症状越来越严重。



知识窗

考试焦虑

一、什么是考试焦虑

考试紧张焦虑会影响考场上的正常发挥是因为过强的求胜动机会在大脑皮层的某一区域形成占主导地位的兴奋中心，致使其附近区域处于抑制状态，这会破坏知识之间的联系，妨碍对知识的调动与提取，而记忆的暂时中断往往会加重焦虑情绪，从而加深考生对考试成绩得失的忧虑，于是导致恶性循环，容易造成错答、漏答或不知如

何应答，在焦虑的状态下，学生的分析、综合、抽象、概括等具体思维能力无法正常发挥，从而导致考试失败。

二、产生考试焦虑的因素

具体分析来看，面对学习和考试，学生过重的心理负担的产生和考试焦虑的形成既有客观因素，也有主观因素：

(一) 客观因素

一是考试本身。如考试的重要性、难易程度、竞争程度等。越是重要的考试，越容易产生考试焦虑；题目越难，越容易产生考试焦虑；竞争程度越激烈，越容易引发考试焦虑。

二是学生的学业期望。一般而言，学业期望越高的学生，对学习投入的精力越多，越看重学业成绩，因而对考试失败的恐惧越高，越容易产生考试焦虑；而那些学业期望较低的学生，满足于六十分，一般不会产生考试焦虑；而当学业期望较低的学生面临学业失败时，也可能会激发其考试焦虑。

三是知识掌握程度。我们经常说:”难者不会，会者不难”，考试的难易是相对的，现在有一部分学生上课不认真，下课不复习，推崇考前一周效应，平时学习不努力，临阵磨枪，匆忙上阵，面对考题，感到任务太难，便产生考试焦虑。

四是考试压力的传递。学生间的相互影响也会造成考试焦虑。如一些学生将考研视为重要的人生目标，考前以发誓言、写战书等方式激励自己的斗志，人为制造紧张空气，使部分学生感到考研失败可耻，整天笼罩在失败的恐惧之中。

(二) 主观因素

一是个性气质特点。那些敏感、易焦虑、过于内向、不善交际、缺乏安全感和自信心、做事追求完美的学生在考试中容易出现考试焦虑。

二是考试经验。大学生多数在中学时代都有考试成功的经验，而进入大学后，偶然的考试失败会加剧这部分学生的考试焦虑，将过去考试成功归于题目容易、运气好，而将大学的考试失败归结为自己不聪明、能力差、就会对自己失去信心，因而面临考试就会紧张焦虑；也有的考生对以前考试失败和挫折的体验太深刻，以至于遇到考试就产生害怕、恐惧心理。

三是知识掌握与复习准备。如果复习准备不足，对考试没把握，自信心不足，自然会产生考试焦虑。

四是对考试外在价值的过分重视，成就动机过强。考试成绩与大学生学业荣誉如奖学金，政治前途如入党，学业前途如研究生保送等密切相关，因而，大学生会对考试成绩看重，特别是学业成绩优异的大学生，恐惧考试失败的心理压力更大，更容易



出现考试焦虑的症状。另外，兴趣爱好过于单一的学生也比较容易产生考试焦虑情绪。

较轻的学习和考试焦虑会在情绪上表现出担忧、焦虑、烦躁不安；在认知上表现为注意力不集中，记忆力下降，看书效率低，思维僵化；行为上表现为坐立不安，手足无措；身体上表现为头痛、食欲下降、恶心、心慌、睡眠不好等。严重的考试焦虑还会在考前出现明显的生理心理反应，如：过分担忧、恐惧、失眠健忘、食欲减退、腹泻等症状；在临考时心慌气短、呼吸急促、手足出汗、发抖、频频上厕所、注意力不集中、思维僵化、判断力下降、大脑一片空白；个别学生在考场上出现视障碍，如：看不清题目、看错题目、漏题丢题、动作僵硬、手不听使唤、出现笔误等等，严重时还会处出现“晕场”的现象。

三、考试焦虑的产生机理

焦虑是一种以不安、担心和忧虑为标志的情绪状态，可分为状态焦虑（又叫情景焦虑，如“我现在正感到焦虑”）和特质焦虑（如“我通常都感到焦虑”）两大类，而考试焦虑则是在考试情境下出现的一种状态焦虑，他受个体认知评价水平、人格倾向及其身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御和逃避为行为方式，表现出不同程度的情绪性反应。由于考试情境经常出现，所以考试焦虑也可以说是一种习惯性的、条件反射式的情绪反应。

考试焦虑的产生机理大致如下（如图 6.1 所示）：

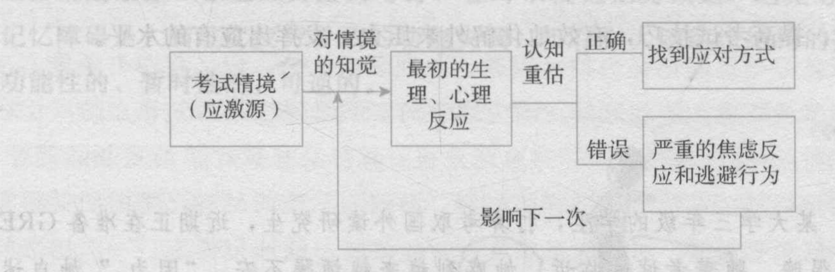


图 6.1 考试焦虑的产生机理

从图 6.1 可以看出，考试情境的出现，是一种现实的刺激源，它是焦虑的直接原因。考试的重要性不同，对应试者刺激的强度也不同。考试来临，个体受到刺激，形成对考试情境的知觉，如果把考试知觉为对个人具有现实和潜在的威胁，便会导致最初的一系列生理、心理上的反应状态，如肌肉紧张、心跳加快、无助、担忧，甚至是胆怯、自我否定等等。个体会对以上信息重新权衡分析，并试图寻求一种合理的应对方式，即认知重估。如果重估错误，焦虑反应加剧，甚至会有明显的逃避行为出现，并在应试者心中留下深深的烙印，给下次考试带来消极的影响，如此恶性循环，出现更加强烈的焦虑反应。


策略台

1. 针对原因找出缓解焦虑的方法，决不能采取回避现实的态度，放任焦虑的发展。

2. 正确认识和评价自己的能力，确立切合自身实际的学习目标，培养自信心；正确对待考试结果，不以一次成败论英雄；认识到过于担心、焦虑不仅于事无补，而且还会影响水平的正常发挥。

3. 保持适度的自尊心，降低对胜败的敏感度。

4. 学会放松。

5. 调整、适应大学学习的学习方式，尽快摸索总结一套适合自己的学习方法。

6. 培养广泛的兴趣，正确处理学习活动与其他活动的关系。

专门针对考试焦虑还需做到：

1. 正确认识考试的意义，端正考试的动机，对考试成绩的期望值要符合个人实际情况。

2. 平日努力学习，做好充分的复习准备：80%的人考试焦虑是由复习准备不充分引起的，因此牢固掌握知识是克服考试焦虑的根本途径。

3. 有意识地克服“怯场”现象，可以开展考前心理辅导。对一些敏感、焦虑、抗挫折能力差、有心理障碍的学生在考试前进行有针对性的心理辅导以缓解其心理压力；对高度考试焦虑的学生进行集体辅导，使学生客观地认识自己，提高心理素质，增强自我心理调整能力，提高考试技巧，有效地化解外来压力，发挥出应有的水平。

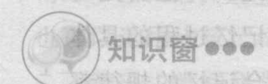

案例讲台»

赵敏（化名），某大学三年级的学生，打算考取国外读研究生，近期正在准备GRE考试，每天学习到很晚。随着考试的临近，她感到越来越烦躁不安，“因为，”她自述到，“我发现自己好像什么都记不住。GRE的单词早上背了，到了晚上就忘得差不多了，一遍遍地背，一遍遍地忘，根本没什么进展；而且，上课的时候似乎听得挺明白，看书也看得挺明白，可是一下课，一合上书本，脑袋就像锈掉一样，几乎什么都记不起来了，只有一个模糊的印象。现在更糟了，常常想不起自己想说什么，还好几次想不起别人的名字，就在嘴边可就是想不起来，我不是一个丢三落四的人，现在也整天忘东忘西的了。这样下去，真担心我考试能不能过。”


案例分析

赵敏的情况是由于学习任务繁重，休息不好引起疲劳，对记忆力和学习效率造成了影响；记忆效果不佳还可能与不恰当的记忆方法有关；而学习效率的下降又造成了

轻度的考试焦虑情绪的产生，这反过来又加重了记忆力的减退，形成不良循环。



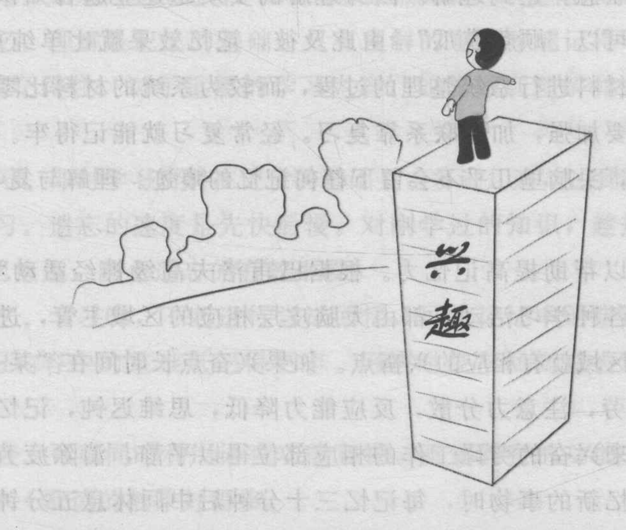
记忆力

一、记忆与记忆力

记忆是过去的经验在人脑中的反应，它包括识记、保持和再现三个基本过程，是人全部心理活动得以连续进行的基础。良好记忆力具有敏捷性、持久性、精确性和信息提取的及时性得特点；相应的，记忆力减退则表现为识记速度慢、保持时间短、记忆不精确以及信息提取障碍。

二、记忆力下降的原因

引起记忆力下降的原因很多，其中，长期睡眠不足、持续疲劳、缺少运动、缺少新鲜空气，烟酒过量等等，都会导致记忆力衰退，这是生理上的原因；长期过分地焦虑忧郁和情绪紧张、心理压力过大等等，也可以使记忆力减退，这是心理上的原因。这种记忆障碍是大脑过度疲劳导致的功能失调，不存在大脑组织结构的损害改变，所以是功能性的、暂时性的、可逆的。



某些疾病，如神经衰弱、抑郁症、脑动脉硬化、慢性鼻窦炎等以及脑退化或损伤也是导致记忆力减退的常见原因。神经衰弱患者常表现有记忆力减退，其根本原因在于注意力分散，不能集中，影响到记忆能力。睡眠也与记忆有密切联系，睡眠不好也

会影响记忆功能，而神经衰弱患者常常有睡眠障碍，由此看来，神衰弱患者注意力不集中、睡眠障碍，而导致健忘。

据研究，日前电脑的普及也在逐渐成为影响年轻人记忆力的原因之一，主要是对电脑的依赖过强而使得自己的脑功能反而减弱。而记忆效果不佳还与记忆过程的具体实施有关：如果记忆动机不强、记忆方法使用不当、记忆的过程不符合记忆的规律都会影响记忆的效果，使人认为自己记忆力下降。

策略台

1. 保证睡眠和休息，坚持运动，保持充沛的精力。
2. 学会放松和自我减压，保持平衡的心理状态。
3. 明确学习目标，激发学习动机。
4. 增强记忆的信心，掌握适合自己的学习方法和科学的记忆方法。

心理学家认为，人人都有记忆，但是善于利用它的则极少，一个人只要掌握了记忆技巧，记忆力就自然会得到惊人的提高。

首先，兴趣爱好是提高记忆力的前提条件。当一个学生对某种学习产生浓厚的兴趣爱好时，他就会积极主动而且心情愉快地进行学习，注意力高度集中，把全部精神都倾注在学习上面，加强了各感觉器官和思维器官的活动，造成大脑的兴奋中心，就能将各种知识信息不断地传递给大脑的神经中枢，从而留下较深的记忆。因此，要提高记忆力，首先应培养浓厚的学习兴趣爱好。

其次，理解与复习是提高记忆力的金钥匙。心理学家认为，记忆有两个条件：一是在头脑中建立联系或联想，达到理解。因为理解的实质是建立起各知识点的广泛联系，这样，在记忆时就可以“顺藤摸瓜”，由此及彼，记忆效果就比单纯重复的要好，而且，理解也是对记忆材料进行系统整理的过程，而较为系统的材料比零散的材料容易记忆。二是这种联系要加强，加强联系靠复习。经常复习就能记得牢。一次记忆的内容，如果完全不复习，头脑里几乎不会留下任何记忆的痕迹。理解与复习结合起来，就会增强记忆力。

第三，适时休息可以帮助提高记忆力。根据巴甫洛夫高级神经活动学说的解释，人们的听、说、读、写各种学习活动，都由大脑皮层相应的区域主管，进行这些活动时，在大脑皮层相应的区域就有相应的兴奋点。如果兴奋点长时间在“某一区域”，就会使该“区域”产生疲劳，注意力分散，反应能力降低，思维迟钝，记忆减退。及时休息就会使大脑皮层原来兴奋的劳碌工作的相应部位得以平静，消除疲劳。心理学家做过这样的实验：在记忆新的事物时，每记忆三十分钟后中间休息五分钟，其效果远远超过长时间的连续记忆。这也就是我们每听四十五分钟的课后就休息十分钟的缘故。

第四，排除记忆内容间的相关干扰有助于提高记忆力。心理学家发现，先后记忆的内容之间会有相互的干扰作用，前面记忆的内容对随后记忆的内容的干扰被称为前



摄抑制，而相应的后面记忆的内容对之前记忆的内容的干扰作用被称为后摄抑制，由于睡前没有后摄抑制，早晨醒来没有前摄抑制，所以这两个时间段记忆的效果往往会稍好一些；为排除记忆内容的相互干扰，可以在记忆不同内容之间穿插适当的休息，也可以运用比较记忆法提高相似内容的记忆的准确性。

第五，掌握科学的回忆策略对提高记忆力很有帮助。适时地对记忆的内容进行回忆可以使记忆更准确和牢固，而回忆方法也有多种：一是主动复述，像“过电影”一样把记忆中的内容再在脑海中过一遍；二是讲自己记住并理解的知识讲给别人听；三是通过自己出题和一题多解主动再现有关知识。

最后，掌握科学的记忆方法可以达到事半功倍的效果。贝尔纳曾经说过：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法可能阻挡才能的发挥。”掌握了科学的记忆法，能够帮助自己以最少的时间和最少的精力，以最快的速度达到学习目的，完成学习任务。记忆的方法多种多样，因人而异，床头记忆法，尝试回忆法、比较记忆法、轮换记忆法等都是行之有效的记忆方法。

课外阅读

增强记忆力的10种方法

1. 注意力集中。记忆时只有聚精会神，专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。

2. 兴趣浓厚。如果对学习材料，知识对象索然无味，即使花再多时间，也难以记住。

3. 理解记忆。理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记得牢、记得久。仅靠死记硬背则不容易记得住。对于重要的学习内容，如能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。

4. 过度学习。即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟记、牢记的程度。

5. 及时复习。遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹，防止遗忘的有效手段。

6. 经常回忆。学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆中的错误得以纠正，遗漏得以弥补，使学习内容中的重难点记得更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。

7. 视听结合。可以同时利用语言功能和视、听觉器官的功能来强化记忆，提高记忆效率。这比单一默读的效果好得多。

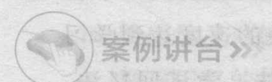
8. 多种手段。根据情况灵活运用分类记忆、图表记忆来缩短记忆过程。或者采取编提纲、记笔记、做卡片等方法来增强记忆力。

9. 最佳时间。一般来说，上午9～11时，下午3～4时，晚上7～10时为最佳记忆

时间。利用上述时间来记忆重难点和学习材料，效果要好得多。

10. 科学用脑。在保证营养，积极休息，进行体育锻炼等保养大脑的基础上科学用脑。只有防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，才能大大提高大脑的工作效率。这是提高记忆力的关键。

以上介绍的10种提高记忆力的方法的核心可以归纳为：培养兴趣、集中精神、掌握规律和方法、讲究科学原则。在实际操作过程中，培养兴趣和集中精神主要体现在上课上：一要明确自己要达到的目标，使自己产生向往和追求的愿望，并强行将自己的注意力集中，时刻提醒和鞭策自己去完成任务；二是依靠自我控制和自我调节的能力，以坚强的意志与外界各种干扰作斗争，达到充耳不闻、闹中取静的超我意境。



吴越（化名），某大学大三的学生，学习一向刻苦，但是效率却越来越低，成绩也一次不如一次，很苦恼。她说：自己上课时总是走神，一些事情总是不由自主地跑进脑子里来，看起来在认真听课，其实什么也没听进去；看书也一样，常常是盯着一行字看了十几遍却不知道自己看的是什么；有时候好不容易能专注起来，可不多久又会突然看不下去了。“几乎把所有时间都用在了学习上，但是效率却特别低，同样的学习任务，别人一会就做完了，我可能要一整天。我自己也很苦恼，可是越是苦恼就越容易走神，我自己怎么都控制不住，我是怎么了？”

案例分析

吴越遇到的是学习时注意力不能集中的问题。在正常情况下，注意力使我们的心理活动朝向某一事物，有选择地接受某些信息，而抑制其他活动和其他信息，并集中全部的心理能量用于所指向的事物。因而，良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。注意力障碍，主要表现为无法将心理活动指向某一具体事物，或无法将全部精力集中到这一事物上来，同时无法抑制对无关事物的注意。

具体在学习上，注意力不集中的表现主要有：

(1) 上课不能专心听讲，注意力时间短容易走神，盯着黑板却心猿意马；

(2) 易受环境的干扰，注意力常会被一些小事转移，而且长时间不能静心；

(3) 参加活动如体育运动或看一场电影后，久久沉浸在情节的回忆之中；

(4) 经常不能完全按要求做事，集体活动中不能像别人一样遵守规则，不能等待，表现为急不可耐；

(5) 行为较为急躁冲动，不能推迟需要的满足；

(6) 学习做事不注意细节、粗心大意；



(7) 写作业等速度慢，1 个小时的工作可以拖延到 3～4 个小时；

(8) 爱做具体的数学题，不喜欢阅读文字书，尤其是篇幅较长的书；

(9) 学习效率低。

造成注意力不集中的原因多种多样，对大学生来说主要有以下几点：一是由于青年时期发展任务多，因而导致压力与心理冲突加剧，特别是由于恋爱、性幻想等更容易引发注意力问题；二是生活事件导致心理应激，如重要丧失、考试失败、家庭生活发生重大变故、经济困难、评优失败、失恋、宿舍关系失和等造成的思想负担重，引起紧张、悲观、焦虑、烦躁等，导致精力分散；三是学习动机不足，学习目的和任务不明确，学习焦虑过低，缺少压力与紧迫感，或者对所学专业不感兴趣；四是不适应大学的学习方法，学习的内容难易程度不适合，过难造成过大的心理压力或者过易造成重复学习而厌烦；五是学习环境不良，受外界环境的干扰；五是学习疲劳，大脑未得到充分休息；六是身体因素，包括饥渴、睡眠不足、生病等。



还有些学生注意力本身没有什么障碍，而是由于自我苛求、完美主义的倾向要求自己在学习时心思百分之百用在学习上，若是不能达到这样的境界就倾向于自我谴责，或者是受其他个体心理因素的影响。

吴越的情况是逐渐加重的，表明她过去在学习上可能并没有很明显的注意力的问题，经过后续的了解发现，主要是宿舍关系不和谐给她造成了很大的心理负担，还有生活中的其他事情牵扯了她过多的精力，使她在学习时不能专心致志，效率降低。

策略台

1. 适当强化学习动机，明确学习目标、规定任务，保持适当的学习压力与学习焦虑，并进行积极的自我激励与自我暗示，激发学习的兴趣。在对学习的目的、任务有清晰的了解时，就会提高自觉性，增强责任感，集中注意力，即使注意力有时涣散，也会及时引起自我警觉，把分散的注意收拢回来。

2. 找到适合自己的科学的学习方法，比如：

(1) 感官同用。调动多种运动器官来协同活动，在大脑皮层形成一个较强的兴奋中心，如耳听录音带，嘴里读单词，眼睛看课本，手写单词，这样，注意力就当不了“逃兵”了。

（2）难易适度。不要不断地重复自己已经很熟悉的内容；而对于不感兴趣难度又比较大的内容，自己首先订好计划，限定时间去学习，就不会松懈拖沓，拿下学习中的一个“山头”，就给自己一个奖赏，让成就感来激励自己，从而集中注意力。

（3）不在难点上停留。同学们可能会有一种体验，就是当我们观察和探究已经理解的事物或有兴趣的事物时会比较容易集中注意力，而对于不感兴趣的难于理解的事物就容易出现注意力的不集中，这是很正常的现象，所以不要有心理负担。当听课、看书时出现自己不理解的地方，不要过多地停留，更不要因此而停滞不前，也不要背负心理负担，继续进行下去。

3. 养成良好的生活和学习习惯，保持旺盛的精力，劳逸结合，张弛有度，学习时集中精神，保持高效率，及时休息，防止疲劳。

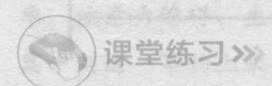
4. 选择理想的学习环境，减少与学习无关的活动，并进行适当的自我监控，当复习功课或学习时，要将书桌上与此时学习内容无关的其他书籍、物品全部清走，在视野中，只有现在要学习的科目，这种空间上的处理，是训练注意力集中的最初阶段的一个必要手段，然后，使自己迅速进入主题。

5. 学会注意力转移，自我减压，遇到生活应激事件与挫折，学会运用思维阻断法，将在自己此时此刻头脑中活动的各种无关的情绪、思绪和信息收掉，使自己能够尽快从中解脱出来，在大脑中就留下你现在要进行的科目，就像收拾你的桌子一样。

6. 要对提高自己的注意力有信心，不要受自己和他人的不良暗示：有的家长从孩子小时候就常说我的孩子注意力不集中，老师也常常会说这个学生上课注意力很差，久而久之会使学生在潜意识中认为自己就是注意力不集中，但其实，对于绝大多数同学，只要有自信心，相信自己可以具备迅速提高注意力集中的能力，能够掌握专心这样一种方法，就能具备这种专心的素质。

7. 通过一定的方法训练提高自己的注意力。

8. 养成注意习惯：学习过程中，要会“自我提问”，为求答案，积极思考，保持高度注意，出现“走神儿”时，要会“自我暗示”，保持注意的稳定；学习临结束时，更要使注意保持紧张状态，不要虎头蛇尾；俗话说“习惯成自然”，以养成良好的注意习惯入手，是全面提高注意力的捷径。



课堂练习》

注意力提高练习

在心理学中有一些小游戏可以用来锻炼注意力，例如：在一张有25个小方格的表中，将1～25的数字打乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。

课后作业

结合自身实际情况，合理调适个人学习可能出现的问题。

一、自我提问清单

1. 是否确立了学习目标？
2. 有无学习计划？
3. 能否恰当调整学习目标和计划？
4. 是否对所学内容感兴趣？
5. 能否调整和保持良好的学习情绪？你的有效方法是____________________。
6. 能否独立克服学习上的困难？
7. 能否做到预习、复习、认真听课？
8. 能否真正理解所学知识？
9. 能否合理分配学习时间？
10. 能否选择适合自己的学习方法？
11. 对自己的学习能力是否有信心？
12. 对自己的学习结果是否满意？

通过以上问题的反思，可以使学生对自己的学习状态，做一次全面的检视，有针对性地调整自己的学习状态，以期取得满意的学习效果。

二、放松小练习

1. 以舒服的姿势坐好，保持身体两边的平衡。
2. 用鼻子深深地、慢慢地吸气，再用嘴巴慢慢地吐出来。
3. 一是向身体的各个部位传递休息的信息：从左脚开始，使腿部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，然后，从右脚到躯干，再从左右手放松到躯干，再从躯干到颈部、头部、脸部全部放松；二是想象放松，可以放轻音乐，自己想象在轻柔的海滩上，暖暖的阳光照在身上，赤脚走在海滩上，海风轻轻吹拂，听海浪拍打海岸，将头脑倒空，达到放松的目的。

放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦掌握了这种技术，则可以在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

第三节 打造成功的基石

案例讲台»

医学专业大学生刘洋（化名）入大学后，感觉学习愈发吃力，尤其是英语学习，感觉单词太难记了，字母太多，根本记不住。这样下去该如何是好？经咨询了解到，该生入大学后自感学习动力，没有了当年考上好大学那样的明确目标，平时自己的学

习很随意，坐在自习室里学习效率很低。



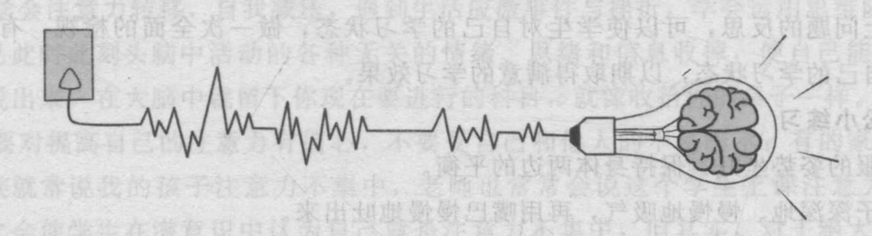
刘洋同学遇到的问题是对于大学的学习没有很好地适应，主动性、创造性地学习不够，学习目标不明确，缺乏良好的学习计划，学习方法不灵活导致学习效率较低。

策略台

1. 制定明确的学习目标，运用目标导航机制，使个人的学习方向感更加明确，从而提高个人学习的效果；

2. 制定较为完善的、符合个人实际情况的学习计划，创新、创造性地学习；

3. 正确认识自我，运用适合自己的学习策略，获得最高的学习效率。



知识窗●●●

创造思维与创造性学习

一、创新思维

（一）创新思维的概念

所谓创新性思维，从定义上讲，是指脱离传统的思维模式、培养起独特的思维能力、创造新事物的能力。创造性思维表现在不满足于用现在的知识和社会常识去解决当前存在的问题，而用崭新的创造来解答问题。它是人们在认识事物的过程中，运用自己掌握的知识和经验，通过分析、综合、比较、抽象，加上合理的想象，产生新思想、新观点的思维方式。就本质而言，创新思维就是综合运用形象思维和抽象思维并在过程或成果上突破常规有所创新的思维。

学习的目的主要是在创新活动中打破旧框框——是创新的前提；在创新活动中连



接其他事物——是创新的起点；在创新活动中形成新概念——是创新的关键；在创新活动中产生新设想——是创新的保证；在创新活动中创造新物种——是创新的目的。掌握获得真理性认识的手段和途径，学会科学地思维，全方位的提高思维能力，更有效地按照美的规律去创造世界。

(二) 创新思维方法

1. 创意思维方法

创意是“具有创造性意念”的简称，它是现实世界中并不存在而仅存于头脑思维中的东西。创意思维就是大脑构想创意的过程。创意具有超越性，能够超越具体的时间、空间和客观事物。创意的价值在于指挥人类的活动，创意实现，物质境界就发生了变化。因此，是人类的创意给社会带来新事物，取代旧事物，推动社会前进。

2. 发散思维方法

发散思维亦称扩散思维、辐射思维，是指从已有的信息出发，尽可能向各个方向扩展，求得多种不同的解决办法，衍生出各种不同的结果。发散思维是多向的、立体的和开放型的思维。这种思路好比自行车车轮一样，许多辐条以车轴为中心沿径向外辐射。对一个问题，从多个角度，通过多渠道，提炼出多个观点。发散思维可以使人思路活跃，思维敏捷，办法多且新，能提出大量可供选择的方案、办法或建议，特别能提出一些别出心裁，完全出乎意料的新鲜见解，使问题奇迹般地得到解决。我们重视和推崇发散思维，因为发散思维在创新中往往有举足轻重的作用。

3. 收敛思维方法

与发散思维相反，收敛思维是从已知的前提条件（如方案、设想、思路、知识、经验等）出发，寻找解决问题的最佳答案，或逐步推导出惟一的结果。收敛思维亦称汇聚思维、聚合思维。这种思维就像车轮的辐条全都汇聚到一个中心上来一样。所以收敛思维是一种单一目标的、闭合式的思维。提高收敛思维能力也就是提高分析、综合、抽象、概括、判断、推理的逻辑思维能力。

4. 对立思维方法

对立思维，即两两相对，从问题的两个方面思考问题，可以避免片面性。

5. 逆向思维方法

逆向思维，又叫逆反思维。逆向思维是与正向思维相对而言的，即突破思维定势，从相反的方向思维，这样可以避免单一正向思维和单向度的认识过程的机械性，克服线性因果律的简单化，从相向视角（如上—下、左—右、前—后、正—反）来看待和认识客体。这样往往别开生面，独具一格，常常导致独创性的发挥，取得突破性的成果。历史上的司马光“砸缸救人”，军事上的“声东击西”“欲擒故纵”“空城计”，数学上的所谓

“反证法”等都与逆向思维有关。逆向思维常常被视为创造性思维的主要表现之一。

二、创造性学习

（一）创造性学习的概念

创造性学习是指学习者在学习过程中独立思考，以自己探索为基本学法，对学习中遇到的问题勇于提出自己的见解，勇于寻求新的理论，不轻易放弃自己的看法，不人云亦云。创造性学习不是仅仅强调学习的结果，而是更注重学习的过程。学习者在教师启发和引导下，主动在知识的海洋里遨游，潜移默化地增长创造的才能。

（二）创造性学习的特点

（1）创造性学习是经心理学界长期探索的成果。在国际心理学界，创造性学习一般认为是西方两种心理学理论的产物，一是布鲁纳（J. S. Bruner）的发现学习理论；二是吉尔福特（J. P. Guilford）的创造性思维理论。

在学习理论上，按不同的学习方式，可以分为接受学习（reception learning）和发现学习（discovery learning）。所谓接受学习，是指学习者将别人的经验变成自己的经验的时候，所学习的内容是以某种定论或确定的形式通过传授者传授的，不需要自己任何方式的独立发现。所谓发现学习，又叫“发现法”，主张由学习者自己发现问题和解决问题的一种学习方式。它以培养学习者独立思考（思维）为目标，以基本教材为内容，使学习者通过再发现的步骤来进行学习。发现学习分为独立发现学习和指导发现学习。前者与科学研究相同，在学校学习中较少见；后者却是在课堂教学中出现，它向学生提出有关问题，指导学生学习、搜集有关资料，通过积极思考，自己体会、“发现”概念和原理的形成步骤。

（2）创造性学习是创造性教育的一种形式。所谓创造性教育，是指在创造性学校管理和学校环境中，由创造型教师通过创造型教学方法培养出创造型学生的过程。在创造性教育中，首先，要提倡学校环境的创造性。其次，要有创造型的教师。第三，培养学生创造性学习的习惯，使学生形成一种带有情感色彩且自动化的学习活动，关注呈现式、发现式、发散式和创造性的问题，这就是创造性学习。所以，创造性学习是创造性教育的一种形式。

（3）创造性学习强调学习者的主体性。

（4）创造性学习倡导的是学会学习，重视学习策略。

（5）创造性学习者擅长新奇、灵活而高效的学习方法。养成良好的学习习惯是培养高效学习方法的基础。所谓学习习惯，是一种无条件的、自动的、带有情感色彩的学习行为。良好的学习习惯，能使学习从内心出发，不走弯路而达到高境界；不良的学习习惯，会给学习的成功带来困难。从在学习中，是人云亦云、鹦鹉学舌、死守书



本、不知变化；还是不拘泥、不守旧、打破框框、求异创新，正是重复性学习和创造性学习的两种不同的学习习惯。

（6）创造性学习来自创造性活动的学习动机，追求的是创造性学习目标。学习贵在创新。有人认为、学习只是接受前人的知识，学习书本上的知识；不是什么创造发明，根本谈不上什么创新。我们则认为，学习固然不同于科学家的研究；但也要求学生敢于除旧，敢于布新，敢于用多种思维方式探讨所学的东西。思维的创造性或创造性思维，不应该理解为仅仅局限于少数创造发明者身上所具有的思维形态，它是一种连续的而不是全有全无的思维品质，学生在学习过程中，具有独特、发散和新颖的特点，这是创造性思维的一种表现。



学习策略

学习策略是学习者对学习方法选择和综合运用的意识和倾向，是学习方法正确发挥作用的必要条件。可见，学习方法是学习策略的基础，没有学习方法或者学习方法缺乏就不可能形成较高水平的学习策略。学习方法是学习者在完成学习任务过程中相对固定的行为模式，如记笔记、不断重复口述、分类和比较等，它是外显的可操作的过程。学习方法与学习任务有关，但与学习者的人格特质等无关，其更多的是学习者对环境的适应。

学习策略是伴随着学习者的学习过程而发生的一种心理活动，这种心理活动是一种对学习过程的安排，这种安排不是僵死的固定的程序，而是根据影响学习过程的各种因素即时生成的一种不稳定的认知图式，这种图式可以被学习者接受而成为经验，也可以因学习者的忽略而消失。因此，学习策略是指学习者在完成特定学习任务时选择、使用和调控学习程序、规则、方法、技巧、资源等的思维模式，这种模式是影响学习进程的各种因素间相对稳定的联系，其与学习者的特质、学习任务的性质以及学习发生的时空均密切相关，是一个有特定指向的认知场函数。

一、认知策略

认知策略是加工信息的一些方法和技术，有助于有效地从记忆中提取信息。一般而言，认知策略因所学知识的类型而有所不同，复述、精加工和组织策略主要是针对陈述性知识，针对程序性知识则有模式再认识策略和动作陈述性知识，它是关于事实的知识，是学校学习的一个主要的方面。过程性知识告诉我们如何做某件事。要知道如何做某件事，我们不仅要知道过程的每一步，而且还要知道采取每一步的条件。过程性知识因此可以被认为是由“如果……那么……”条件陈述句组成的，其形式是：如果某个条件适合，那么就要采取某个行动。

（一）复述策略

复述策略是在工作记忆中为了保持信息，运用内部语言在大脑中重现学习材料或刺激，以便将注意力维持在学习材料上的方法。

（二）精细加工策略

精细加工策略是一种将新学材料与头脑中已有知识联系起来从而增加新信息的意义的深层加工策略。例如，学习“医生讨厌律师”这一句话时，我们附加一句“律师对医生起诉了”，如此一来，以后回忆就相对容易一些。一般的精细加工的策略有许多种，其中有好多被人们称之为记忆术。比较流行的记忆术有位置记忆法、首字联词法、视觉联想法和关键词法。

（三）组织策略

组织策略是整合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成新的知识结构。组织是学习和记忆新信息的重要手段，其方法是将学习材料分成一些小的单元。并把这些小的单元置于适当的类别之中，从而使每项信息和其他信息联系在一起。

（四）模式再认策略

模式再认涉及对刺激的模式进行再认和分类的能力。模式再认的一个重要的例子是识别某个概念的一个新事例。比如：再认鲸鱼属于哺乳动物。模式再认的第二个重要的例子就是识别符合某个行为的条件或符合应用某个规则的条件，比如，学生已经学习了凡生命体必须完成八大生命过程——获取食物、呼吸、排泄、分泌、生长、反应、繁殖、运动，这一知识属于陈述性知识。现在，学生要利用这一知识注意生命的这八个过程，表示这一过程的条件陈述句是：“如果一个客体执行了所有这八个生命过程，那么它就是活的。”教师可以用诸如鱼、哺乳动物、植物等生命体作不同的例子，促进概括；还可以列举反例，如水晶石虽然存在促进分化、进行生长的过程，但不实现运动、呼吸等生命过程。

（五）动作系列学习策略

动作系列首先是当作构成某个过程的一系列步子来学习的。学习者必须有意识地执行每一步，一次执行一步，直到过程完成。在学习某一个过程时，存在两个主要的障碍。第一个就是工作记忆存储量的限制。尤其在学习一个长而又复杂的过程时，困难更大，任何一个过程如果步子长达9步以上，超过短时记忆的容量（7±2），那么就很难被保持在工作记忆中。为了克服这一局限，可以利用一些记忆辅助手段，如把这些步子写下来。当然，重要的是成功地完成这一过程，而不是记住这些步子。第二个潜存的问题就是学生缺少必备的知识，在学习某一过程时，要确保学生已经具备所必

需的知识和技能，这一点是非常重要的。例如，学生还未学会一定的原理、定理，而要求他们解决几何证明题将是十分困难的。

二、元认知策略

元认知策略是学生对自己认知过程的策略，包括对自己认知过程的了解和控制策略，有助于学生有效地安排和调节学习过程。

三、资源管理策略

资源管理策略是辅助学生管理可用环境和资源的策略，有助于学生适应环境并调节环境以适应自己的需要，对学生的动机有重要的作用。主要包括时间管理策略、努力管理策略和学业求助策略。

课后练习

游戏目的：运用所学的学习策略、创新性思维方法等知识，制定个人科学学习计划。

游戏工具：齐眉棍

游戏方法：

（1）准备一根 2～3 米左右的轻质塑料棍（最好可伸缩）。

（2）让小组成员站成相对的两列/并排一列亦可，让小组成员全部将双手举到自己的眉头的位置。

（3）将轻质塑料棍放在每个人的双手上，注意：必须保证每双手都接触到轻质塑料棍的，并且手都在轻质塑料棍下面。

（4）要求小组成员将轻质塑料棍保持水平。小组成员的任务是：在保证每个人的手都在轻质塑料棍下面的情况下将轻质塑料棍完全水平的往下移动。一旦有人的手离开轻质塑料棍或轻质塑料棍没有水平往下移动，任务就算失败。

用圈亦可代替做本游戏。

游戏的启示：

（1）看似游戏很简单，但要成功的完成非常不容易。

（2）在面对压力时，大家的反应如何？有没有静下心来体察自己的情绪，问问自己发生了什么？应对压力的有效方式是什么？

（3）你的学习压力来自于哪里？你是如何应对的？

（4）较好的压力应对策略包含哪些要素？

应对压力指的是“任何预防、消除或减弱压力的努力，无论健康还是不健康的，有意识还是无意识的，这种努力是以最小的痛苦方式对压力的影响给以忍受”。

在生活与工作中，我们无时无刻地感受着压力，并经历着压力所带给我们的生理与心理方面的影响。为了预防、减少或消除压力，我们要如何应对和管理它呢？

首先，针对压力源所造成的问题本身去处理；其次，处理压力所造成的压力反应，以缓解压力带给我们的负面影响。

在压力面前，我们要调整心态冷静面对，做到：

(1) 仔细分析形势，认清压力事件的性质。

(2) 理性思考，正确分析判断事件的来龙去脉，寻找出要解决的关键因素。

(3) 获得所有能帮助解决问题的相关信息。

(4) 考虑处理问题的方式方法，积极处理问题。

(5) 借助外部环境及资源，寻求帮助，获取社会支持。

在减少或消除压力的过程中，采取有效措施应对压力反应，也是我们所关注的重要一环。

首先也是最常用的应对技能是消除紧张。紧张是对压力的一种生理上的警告，是一个事件或一个未解决的内部冲突，使生理唤起增加到不舒适。无论压力是愉快的，还是不愉快的，紧张都会发生。要通过渐进放松法治疗来消除紧张。

其次是认知重组，即改变感知。改变一个事件的意义或改变个体对情境掌握能力的认知。著名的健康心理学家雪莉·泰勒认为，应对压力包括以下三个基本的主题：

(1) 从某一特定的经历中寻求意义。经过思索或从朋友、同事处得到不同看法后改变事件的原有意义。

(2) 从某一特定事件或对生活的总体中重新获得主动。

(3) 通过积极的自我评价来增强自尊，如采取正向乐观的态度应对压力，视压力为增强我们自己的能力和我们发展成长的重要机会。

第三是解决问题的能力。著名心理学家班图拉指出，相信自己是具有解决问题能力的人。在困难情况下能够保持为一个有效的思想者，在解决问题中所获得的成功又能反过来增强自我效能。

最后是社会技能。社会技能包括人际交流，亲近和自我暴露以及坚持立场等，可以对应对压力的后果产生积极的影响。心理学家安东尼说得好："真正的工作是通过让人掌握他自己而成功地给他自由。"所以，一旦我们掌握了压力管理艺术，我们就能够即使在压力很大的状态下，工作更加有效、更加有能力，就能够避免长期在高压下工作所造成的疾病，也能够使我们的生活质量得到更大的改善和提高。

参考文献

[1] 朱智贤，林崇德. 思维发展心理学[M]. 北京：北京师范大学出版社，1986.

[2] 李伯黍. 教育心理学[M]. 上海：华东师范大学出版社，2001.

[3] 卢起凤，李江雪. 大学生考试焦虑问题的分析与对策[J]. 保健医学研究与实践，2007 (1).

第七章 永远是朋友

> 要想得到别人的友谊，自己就得先向别人表示友好。
>
> ——爱默生
>
> 真正的友谊是一种缓慢生长的植物，必须经历并顶得住逆境的冲击，才无愧友谊这个称号。
>
> ——华盛顿

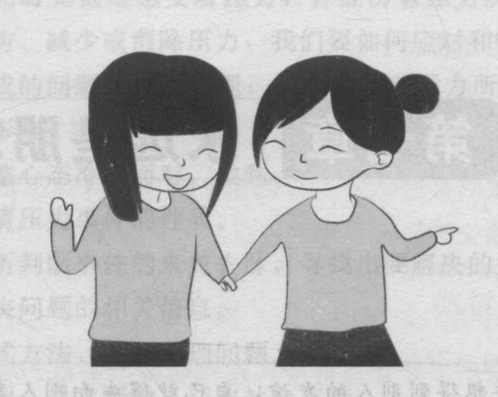
第一节 人群中的我

一位阿拉伯哲人曾经说过：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到人生大海中去的。”人是社会的人，从出生就与身边的人开始发生交集，伴随着成长的过程，交往的范围越来越扩大。每个人都是生活在人群中的一员，也是构成人群的一份子，生活就是每天与他人发生交集的过程。在人群中我是怎样的，很多大学生都会自觉不自觉地问自己，带着这个好奇，让我们跟随自己走进人群……

案例讲台

小齐，某大学一年级新生，在一个晴朗的下午神情沮丧地走进了咨询室，眼泪伴随着话语一起涌出来：以前上中学的时候我一直很努力地学习，因为爸爸妈妈还有老师都告诉我学习是最重要的。我从来没有参加过班里组织的集体活动，没有和同学一起出去玩过，每天上学放学都是一个人在路上快速地赶时间，从来没有好朋友。可是，现在上了大学发现属于自己的时间多了，身边的同学三三两两在一起，形影不离，只有我很孤单，可是我却不知道该如何同别人交往……





知识窗

大学生人际交往（一）

一、人际交往的概念

心理学中，人际交往是指人与人之间的一种互动，是人际关系的构成条件，是人们获得知识和信息的重要途径，人际交往贯穿于我们生活的所有领域。良好的人际交往能力对于人们个体的发展，乃至整个社会的和谐发展都至关重要。通过与他人的交往，使人们能够在情感、认识、行为等方面全面接触，从而形成心理上千丝万缕的联系并产生心理距离。

心理学家研究认为，人类个体进行社会交往的心理动因包含三个方面的内容：本能、合群需要和自我肯定的需要。人际关系的建立与维持满足了人类的生存需要以及健康发展的心理需要，在人生的每一个发展阶段都是不容忽视的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感，既可以得到支持与理解，又可以给人以精神上的愉悦和满足，提高个体心理健康水平。往往积极的、温暖的人际关系会使人感受到快乐，相反则会使人感受到孤独、无助、无力等等消极的情绪。

从心理联结关系的不同性质看，人际间的关系大致分为三种：（1）以感情为基础的人际关系，包括亲情关系和友爱关系；（2）以利害为基础的人际关系；（3）缺乏任何基础的陌路关系。

二、大学生人际交往的现状

大学生处在一个掌握专业知识、认知社会、放眼未来、探索人生的重要阶段，其人际交往质量直接影响他们在校的学习、生活和心理健康。人际关系是否良好，对大



学生的日常生活、社会活动、学习，全面发展、就业及事业发展等多方面都有极其重要的影响。大学生伴随着步入大学校门的那一刻就离开了父母，离开了家庭，独自面对自己独立的生活，需要面对和处理的人际关系一下子变得复杂多样起来。强烈的人际交往欲望，使得他们渴望得到理解和尊重，渴望得到他人与社会的认同，然而一些错误的认知、行为等给他们带来了不同程度的困扰。

近年来我国的研究表明，大学生的心理问题越来越多，而其中近五成是由于人际关系紧张造成的。可以说人际关系不协调已成为困扰大学生的较为主要的问题，也是影响大学生未来自身发展的重要因素之一。

三、大学生人际交往的意义

(一) 人际交往是大学生身心发展的需要

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生心理矛盾加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾，严重的还可能导致病态心理。我国医学认为“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，恐伤肾，思伤脾，悲伤胃”，讲的就是这个道理。

(二) 人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。人际交往影响大学生的精神生活。大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论思想、人生、诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

（三）人际交往是大学生成长成才的重要保证

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。人际交往是交流信息、获取知识的重要途径。大学生通过人际交往，可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长知识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。人际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段。孔子曾说过："独学而无友，则孤陋而寡闻"。人际交往实际上就是一种获得和交流知识信息的社会活动。在当今信息化的社会里，不愿意与他人交往，必然在自己与社会之间筑起一道道屏障，从而孤陋寡闻。事实上，人际交往是实现人际信息沟通的基本条件。据心理学家测定，一个人除了睡眠的八小时之外，其余时间的70％要花在人际间的各种直接或间接的沟通上。一般的沟通中，9％以书面写作形式进行，16％以阅读形式进行，其余75％则分别用以听取别人和自己说话的交谈方法沟通。可见，人际交往是沟通的最基本形式，通过交往，能以更迅速的方式直接沟通信息，最终赢得成功。心理学家对贝尔实验室工作人员所作的追踪研究表明：既能在工作上兢兢业业，顽强拼博，在干好本职工作外，还热衷于与外界沟通，进行积极的社会活动，建立广泛的交际网的工作人员成绩斐然。这是因为遇到技术难题时，他们需要跟不同领域的专家联系，解决问题可少费许多周折，并且他们有健全的交际网，信息沟通快捷，解决问题效率高，同时心理舒畅，信心百倍。人际交往可以使人克服认识中的盲点，拓宽自己的知识视野，使信息真正成为当今社会经济发展的主导力量，而信息沟通又必然成为个人成功道路上的润滑剂。

（四）良好的人际关系有助于大学生事业的成功

"天时不如地利，地利不如人和"。美国学者卡耐基指出：在现代社会，一个人事业的成功，只有15％是依赖自身的素质，85％则取决于人际关系。美国哈佛大学就业指导小组，曾对几千名被解雇的人员进行综合调查，发现其中因人际关系不好而离职的，比不称职而离职的人高出两倍多；每年调动工作的人员中，因人际关系不好无法施展其才华的占90％以上。根据管理学家的估计，80％的人在工作上失败，不是因为它们的专业技术、能力或工作动机不够，而是他们无法与他人一起工作，无法与人好好相处。"有能力的人很多，但心态好的人不多"。可见，良好的人际关系是一个人事业成功的重要条件。

案例分析

我们回到一开始的案例，小齐在中学时期是一个埋头读书而忽略与他人交往的学生，当她从书本中抬起头回到现实生活中的时候，发现人际交往成为一个巨大的困难

横亘在生活中，使得自己虽然置身人海却孤单寂寞。

幸运的是，小齐入校不久就敏感地发现了这个问题，而且求助的动机很强烈。其实很多大学生和小齐一样，在青春期的时候忽略了人际交往，到了大学时期开始补这一课。但是小齐对自己没有信心，站在人群的边缘不敢试着前行。

课堂活动

（选做其一）

一、我是谁

目的：了解自己对自己的评价。

操作：每人在纸上写出20句我是怎样的人，要求尽量选择一些能反映个人风格的句子，避免出现类似“我是一个女生”的话。句式采用：我是一个__________的人。然后将陈述的20项内容作下列归类：A、身体状况类（体貌特征：如年龄、身高、体型等）；B、情绪状况类；C、才智状况类；D、社会关系类（与他人的关系等）。

评估一下你对自己的陈述是积极的还是消极的。

二、齐心合力

活动规则：

1. 将学生分成若干小组，每组在5人以上为佳；

2. 每组选出两名学生，背靠背坐在地上；

3. 两人双臂相交叉，合力使双方一同站起；

4. 以此类推，每组每次增加1人，如果尝试失败需重新来一次，直到成功才可再增加1人；

5. 教师在一旁监督观看，选出用时最少的1组为优胜。

相关讨论：

1. 你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗？

2. 如果参加活动的学生能够保持动作协调一致，这个动作是不是更能容易完成？为什么？

3. 你们是否想过一些办法来保证成员之间动作协调一致？

总结：

1. 本活动中所有人组成一个整体，单独依靠一个人或者其中的几个人，任务无法完成。可以让大家体会在交往中团队整体的相互激励的意义；

2. 在活动中如果步调不一致，或者有人不配合，都会对整体产生负面的影响，因

此，本活动旨在帮助大家体会在人际交往中，积极主动、步调一致的重要性。



一、周哈利窗探索

目的：帮助学生进一步认识自己，促进协调整合的自我。

操作：让学生填写表中 A、B 的内容，尽量全面地写出自己的特点。然后让学生将自己写的内容折叠起来，与他能信任的朋友交流，问他人眼中自己优缺点，填写 C、D 中的内容，每项至少问五个人，最后 ABCD 总结出不少于三种对自己的描述。

综合自己和他人对自己的评价，在纸的下面或背面写下自己的特点，和看到自己特点后的感想。

	优点	缺点
自己认为	A	B
他人认为	C	D

二、人际交往能力自测

请在下面各题所列的备选答案中选择最符合你的一项。

1. 我上朋友家做客，首先要问有无不熟悉的人出席，如有热情明显下降。
   符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合
2. 我看见陌生人常常觉得无话可说。
   符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合
3. 在陌生的异性面前，我常感到手足无措。
   符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合
4. 我不喜欢在大庭广众面前讲话。
   符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合
5. 我的文字表达能力远比口头表达能力强。
   符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合



6. 在公共场合讲话，我不敢看听众的眼睛。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

7. 我不喜欢广交朋友。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

8. 我的要好朋友很少。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

9. 我只喜欢与同我谈得拢的人接近。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

10. 到一个新环 境，我可以接连好几天不讲话。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

11. 如果没有熟人在场，我感到很难找到彼此交谈的话题。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

12. 如果要在“主持会议”与“做会议记录”这两项工作中挑，我挑后者。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

13. 参加一次新的集会，我不会结识多少人。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

14. 别人请求我帮助而我无法满足对方要求时，我常感到很难对人开口。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

15. 不是不得已，我决不求助于人，这倒不是我个性好强，而是很难开口。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

16. 我很少主动到同学、朋友家串门。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

17. 我不习惯和别人聊天。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

18. 领导、老师在场时，我讲话特别紧张。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

19. 我不善于说服人，尽管有时我觉得有道理。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

20. 有人对我不友好时，我常常找不到恰当的对策。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

21. 我不知道怎样同嫉妒我的人相处。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

22. 我同别人的友谊发展，多数是别人采取主动态度。

符合　基本符合　难于判断　基本不符合　完全不符合

23. 我最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

24. 我不善于赞美别人，感到很难把话说得自然亲切。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

25. 别人话中带刺揶揄我，除了生气外，我别无他法。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

26. 我最怕做接待工作，同陌生人找交道。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

27. 参加集会，我总是坐在熟人旁边。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

28. 我的朋友都是同我年龄相仿的。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

29. 我几乎没有异性朋友。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

30. 我不喜欢与地位比我高的人交往，我感到这种交往很拘束，很不自由。

符合　　基本符合　　难于判断　　基本不符合　　完全不符合

评分与评价：

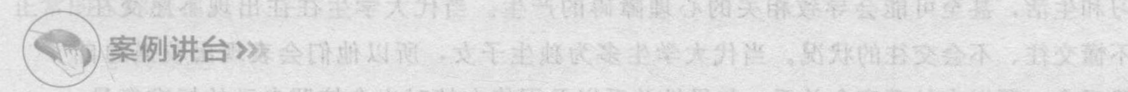
凡是符合者打 5 分，基本符合者打 4 分，难于判断者打 3 分，基本不符合者打 2 分，完全不符合者打 1 分。把你的得分相加即为你本测验的总分。你的总分越高，你的社交能力就越弱；反之，你的总分越低，你的能力越强。

如果你的总分大于 120 分，那么你的社交能力存在很大的问题，你不太善于交往或你不喜欢社交，社交对于你来说，是一件痛苦或害怕的事。你在社交场合，习惯于退缩、逃避，你对自己的社交能力没有自信，你还没有学会如何与别人尤其是陌生人打交道。为此，你要走出自我封闭的圈子，尝试去与人交往，不怕失败和尴尬，你会发现人际交往带给你的许多乐趣和益处。

如果你的总分在 91～119 分之间，你的社交能力还有待进一步提高，你对人际交往还有些拘谨和尴尬。但你是可以交往的，如果你更大胆些，更多地注意培养自己的社交能力，那么你会从社交活动中获和得更大的快乐和成功。

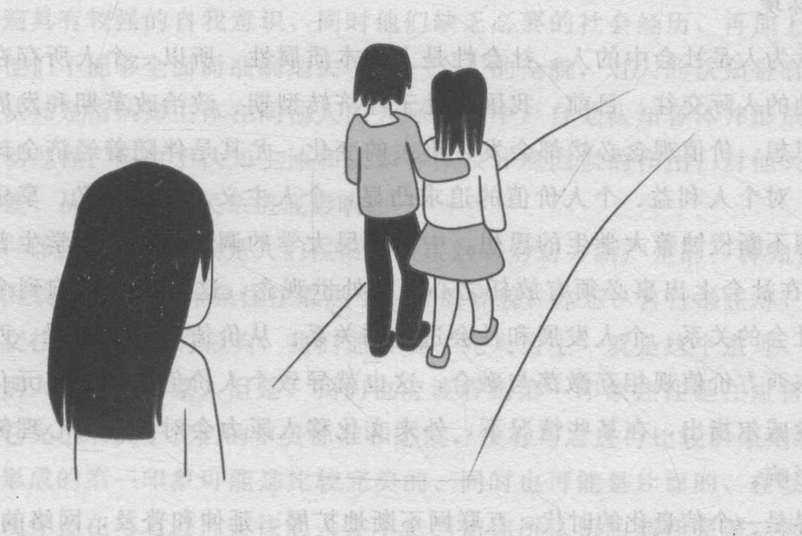
如果你的总分在 70～90 分之间，你的社交能力尚可。如果总分低于70分，那么你是一个善于社交的人，你喜欢交往，能从社交中获得快乐和收获。你能与不同的人相处，能较快地适应环境。你的总分越低，你的社交能力就越强。

第二节 比翼齐飞



案例讲台

小A和小B从同一座城市来到千里之外的大学念书，二人在陌生的学校里成为了舍友，两个人一起军训、一起上课、一起参加社团，缘分让她们成了要好的朋友。可是没多久，在进入学生会的竞选中，由于小B性格开朗，充满自信和活力，相比之下，小A则是一个性格内向、沉默寡言，并且缺乏自信的女生，小B顺利进入学生会。随着人际交往圈的不断扩大，小B的朋友越来越多。两人又同时喜欢上了班里的同一个男生，最后男生选择了小B。因为自从小B和男孩在一起后，小A就刻意回避和小B在一起，并且总是对小B恶语相加，冷眼相对。两人渐渐形同路人，最初的友谊慢慢固化成冰。其实这并不是小A所希望看到的结果，她在这种关系中非常难受，终于，她鼓足勇气，推开心理咨询室的门……



知识窗

大学生人际交往（二）

一、大学生人际交往中的困惑

大学生作为刚刚接触社会的一个特殊群体，具有较强的求知欲、活跃的思维，希

望建立良好的人际交往关系。但是他们是在父母的保护下长大，长期生活在校园里而与社会接触较少，尤其是在市场经济环境的影响下，人际交往呈现了一些扭曲现象，这也对大学生的交往产生了一定的负面影响，让他们出现人际交往困惑和迷茫。相关研究表明，交往困惑是当代大学生重要的心理困惑之一，它会影响到大学生正常的学习和生活，甚至可能会导致相关的心理障碍的产生。当代大学生往往出现不愿交往、不懂交往、不会交往的状况。当代大学生多为独生子女，所以他们会表现出较强的自我观念，所以在处理宿舍关系、与异性关系以及网络友情时也会按照自己的标准衡量、要求别人，从而产生人际交往中的矛盾和冲突。在大学生人际交往困惑中主要表现为：认知困惑、情感困惑和人格困惑。

二、大学生人际交往的影响因素

（一）外部环境因素

在影响大学生人际交往的外部环境因素中主要有：社会环境、家庭环境和校园环境。

1. 社会环境

马克思认为人是社会中的人，社会性是人的本质属性，所以一个人所存在的社会环境影响着他的人际交往。目前，我国正处于经济转型期、政治改革期和发展的攻坚期，人们的思想、价值观念必然都会发生重大的变化。尤其是伴随着经济全球化的不断深入发展，对个人利益、个人价值的追求凸显，个人主义、拜金主义、享乐主义和功利主义思想不断侵蚀着大学生的思想，中国人民大学的调查显示，大学生普遍持有“人心难测，在社会上出事必须有放任之心”的处世观念，这势必会影响到个人与他人、集体、社会的关系，个人发展和社会进步的关系。从价值取向上来看，西方思想不断深入，东西方价值观相互激荡与融合，这也就导致个人价值选择的多元化，文化心理学家霍兰威尔指出，在某些情况下，外来文化移入压力会对人们的心理健康具有非常有害的影响。

当今世界是一个信息化的时代，互联网不断地扩展、延伸和普及，网络的及时性、快捷性、虚拟性和丰富性给人们的生活带来了诸多的便利，同时它也对人际交往的模式和效果带来一定的挑战。对于大学生来说，他们还没有真正涉足社会，缺乏社会经验，他们大多数时间靠上网来打发时间，聊天、玩游戏、浏览一些网站等等，长时间的上网就导致了他们对现实生活的逃避，阻碍了与现实中舍友、同学的正常交流，严重的话可能会导致人格障碍和人际交往障碍。

2. 家庭环境

人出生后接触的第一个场所就是家庭，父母是孩子的第一个老师，很多研究都表

明早期的亲子关系、家庭教养方式、父母自身的行为方式等都会在人的一生中产生重要的影响。尤其是那些家境比较贫寒、父母关系不和、单亲的家庭里的孩子由于承受着较大的生活压力或缺乏安全感，这些都会导致他们在以后的人际交往中表现出不愿与人交往、性格内向孤僻、抑郁寡欢、猜疑等心理状况，这些状况的存在势必会影响正常的人际交往。

3. 学校环境

学校是大学生生活的重要场所，学校的有组织性为学生的人际交往提供了一个广阔的平台，大学生可以通过舍友、班里同学、社团等途径扩大自己的交友圈，在校园氛围比较活跃的高校里，班级、学院、社团的活动也会相对多些，这会更有利于人际关系的扩大。但是，大学在学校教育中更注重智力的培养、知识的灌输和思想政治的教育，缺乏非智力的、能力的、心理的沟通，这就使得相对缺乏人际经验的大学生们缺乏人际交往的技能，最终导致人际交往的障碍。

(二) 个体主观因素

1. 认知障碍

大学生普遍具有较强的自我意识，同时他们缺乏必要的社会经历，再加上心理上的不成熟使得他们不能够全面而准确地去了解一个人的全貌，对人的认知带有较强的理想化色彩。认知是指认知主体在同他人的人际交往中，自觉认知客体并形成印象和判断的心理活动过程。但由于认知主体和认知客体及环境因素的作用，对他人的知觉往往会产生偏差，从而对人际关系造成影响。

首先是第一印象。第一印象是人们在第一次接触时对对方所产生的一种知觉反应，它也叫做“首因效应”。第一印象往往取决于对方的容貌、体态、言行举止等，他对人们以后的人际交往具有重要的影响，我们通常说“先入为主”就是这个道理，人们往往都很重视给别人的第一印象。但是，我们也应该看到第一印象往往是在短暂的接触中所形成的，它完全取决于我们的审美标准和态度，没有与之进行比较的原则和标准，所以，我们所形成的第一印象可能是比较完美的、同时也可能是片面的，在以后的交往中，当你发现你正在与之进行交往的人并不是当初你所认识的那样完美，你可能会在心里对他进行否定，对于思想并不完全成熟的大学生来说更是如此，这就会给人际交往的继续造成障碍。

2. 晕轮效应

晕轮效应有叫做光环效应，指的是认知主体完全根据自己的喜好来从交往对象的一个方面印象出发来推论他其他方面特征的心理现象。这是一种明显的由已知来推测未知，由片面来看全面的认知现象，比如当我们看到一个人在学习上的成就时，我们就推论他在生活上也应该是对自己要求完美的人，我们会把各种美好附加在他的未知

的方面。“情人眼里出西施”“一俊遮百丑”都是晕轮效应的直接体现。我们要认识到，这是一种主观的、对他人形象的歪曲、会造成交往的异常，导致交往障碍的产生。

3. 刻板印象

刻板印象是在人际认知中把具体个体笼统地归为某一固定类型而进行认识，这种印象往往是相对简单、固定的，并常常集中在消极的不利的方面。刻板印象会导致我们把对某类群体的认知固定在一个维度上，这就导致我们在认知个人时产生偏差，比如我们通常认为南方人精明自私、精细乖巧、投机狡猾，一旦我们形成了这种刻板印象，就容易忽略个体的具体表现。刻板印象虽然有积极的认知作用，但会造成对交往对象的偏见，影响正常的人际交往。

4. 自我投射

自我投射是指个体把自身的一些心理如自己的情感、意志、特征等加在他人的身上，这是一种内在心理的外化。认为别人和自己好恶相通的情感投射以及把自己的主观愿望强加于他人的愿望投射都是自我投射的不同表现形式。比如当我们看到一同学长得漂亮、人又好时往往也会认为别人也具有和自己相同的想法，这往往是对他人的情感、意向所作出的错误的判断，歪曲了他人的意志，从而造成交往的障碍。

(二) 情感障碍

重视感情是大学生人际关系本身具有的特征。大学生从生理发育上已经具备成年人的各种生理功能，由于他们真正的社会生活缺乏直接的了解和社会实践的缺乏，这就使他们的心理不完全成熟，他们常常表现出不能正确认识自己、自制力较差、情绪易变并容易冲动、自卑、嫉妒、恐惧等。他们感情丰富而又情感又易变动的特性使得他们在对待别人的态度上常常表现得爱恨鲜明，这会造成人际交往的障碍。

(三) 人格障碍

人格也称为个性，指一个人总体的心理面貌，是决定一个人思维方式，情绪反应和行为模式的独特而稳定的心理特征。在整个人格结构中，气质与性格是最重要的组成部分。人格障碍通常开始于童年期或青少年期，并长期持续发展至成年或终生。一旦形成就比较难以矫治。常见的人格障碍类型有强迫型、表演型、分裂型、偏执型、依赖型、消极型、封闭型等。所以，大学生应正确分析自己的人格类型，如有人格障碍应及时给予治疗，以便形成健康的人格，建立良好的人际交往关系。

案例分析

在前述案例中，好友小B的优势给小A带来了很大的压力，尤其当自己也很喜欢的男生最终选择了小B，小A的态度明显地变得不友好起来，这是一种嫉妒心理，这

种心理的存在已经严重影响到了她和小B的关系。

西班牙作家塞万提斯说过："嫉妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变成巨人，一点变成事实。"黑格尔说嫉妒是"平庸的情调对于卓越才能的反感"。嫉妒是当一个人在才能、成就、地位、生活境遇不如别人时，由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态，它是人际交往障碍中最主要的心理困扰。嫉妒往往会表现出普遍性、指向性、攻击性、刻意伪装性和发泄性。



知识窗

嫉妒

一、嫉妒产生的原因

嫉妒的产生往往是与愤恨、不满、恐惧等消极情绪联系在一起的，大学生嫉妒心理的产生具有以下几个原因：

一是虚荣心所致。这通常发生在学习和表现好的学生中，他们往往具有较高的自我实现意识，常比较与他人所取得成绩，以此来满足自己的虚荣心，产生较好的自我感觉，如果自己表现的比别人差，就会心理不平衡，失去良好的自我感觉，从而产生嫉妒心理。

二是产生于比较。培根说："嫉妒总是人我的比较俱来的，没有比较不会产生嫉妒。嫉妒是产生在同一类或几乎同一类的人们相互比较中的。"我们可以看出，有了比较才会产生嫉妒。所以大学生就是在不断地拿自己与同学的成绩、荣誉、相貌、穿着进行比较，在比较中产生了嫉妒。

三是产生于对对象的认识。我们所嫉妒的人都是我们身边的、所认识的，对于那些不认识的我们只会产生羡慕之心。但对于我们所认识的人则不同，正是我们的认识导致了我们之间的相互嫉妒。

二、嫉妒心理的调适

第一，树立正确的世界观、人生观、价值观。嫉妒心理不是一种孤立的心理活动，受个人理想、人生观和世界观的制约，它是偏离了正常轨道的自尊心的膨胀。他们往往是以自我为中心，站在自己的角度来看待别人的发展。引导大学生确立正确的人生观和价值观，引导他们树立起崇高的理想和追求，争取看待成败，增强抗打击能力是克服嫉妒心理的良好方法。

第二，正确看待嫉妒。嫉妒从一方面来说具有积极的意义，它能够激励大学生不断地前进，追赶自己嫉妒的对象，达到更高的自己价值的实现，但是长期来看它是一种心理疾病，“嫉妒是前进路上的拦路虎、绊脚石”。嫉妒心理的存在不仅会影响正常的人际关系的发展，而且也给嫉妒者本人带来心灵上和精神上的折磨。

第三，形成正确的自我评价，建立自信。人要学会正确地看待自我、评价自我、悦纳自我。这样也是对自己的能力和性格有一个正确的认识，这时，我们再来看别人的成就时就不仅只看到他们的成就，更会看到他们成功背后的汗水和泪水。有了这样的看法我们才会更好地激励自己学会他们的奋斗、正确发挥自己的才能，树立自信，坚定实现自己人生价值的信念，而不是专注于对别人的嫉妒。

第四，培养豁达开朗的心态，学会欣赏他人。“海纳百川，有容乃大”“不以物喜，不以物悲”，这是古人留给我们的财富，我们要培养这种理智冷静的待人处事心态，学会去欣赏别人的优点，只有悦纳他人才能够正确的评价他人，克服嫉妒。

课堂活动

“戴高帽”活动

目的：使同学们学会发现别人的优点，学会赞美别人。

操作：先以组为单位，每个小组做一顶帽子，然后请一位成员站在团体中央，戴上小组成员事先做好的高帽，其他人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事等等）。然后被称赞的成员说出那些优点是自己以前觉察到或者听别人说过的，哪些是不知道的。依次进行。要求大家只能说优点，态度要真诚，不能毫无根据地吹捧。



学会赞美

哲学家约翰·杜威认为，人类的本质里最深远的驱动力就是“希望具有重要性”。威廉·詹姆斯说：“人类本质里最殷切的需求是渴望被人肯定”。

一般来说，我们通常的赞美技巧应注意以下方面：

1. 实事求是，措辞得当；
2. 借用第三者的口吻赞美别人；
3. 间接地赞美别人；
4. 赞扬要热情具体；
5. 与同类事物进行比较来赞美；
6. 把赞美用于鼓励；



7. 赞扬的方式要适宜，即针对不同的对象采取不同的方式和口吻去适应对方；

8. 赞扬的频率要适当，太频繁和太稀少都不好。

请大家做一下尝试：

1. 找一个你愿意赞美的人，可以是熟悉的人，也可以是不大熟悉的人，只要是你不常给对方赞美的人就行；

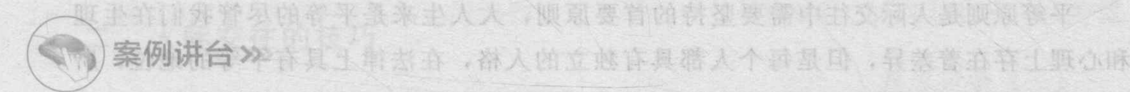
2. 每天赞美他一次，持续两周；

3. 记录下你对他的赞美，填在赞美行为记录表中；

4. 在你的赞美之下，对方是不是有反应？请记录下对方的反应。如果可能，和他交流一下双方的感受，并记录在表格里；

5. 针对你的实验结果进行分析赞美的作用。

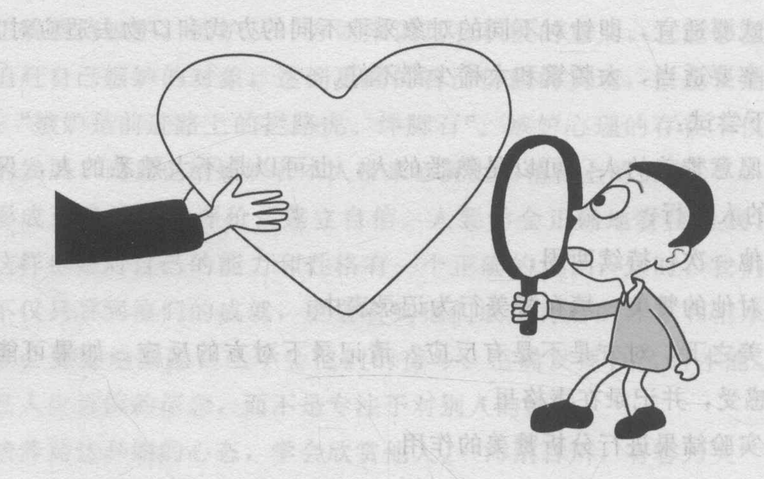
天数	对方值得赞美的地方	你的赞美是怎样的	对方的反应

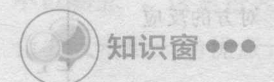


第三节 抛出信任的橄榄枝

案例讲台»

杨某是某大学大二学生，对自己要求严格，学习成绩名列前茅，但是有一种心理阴影总是笼罩着她，那就是对于周围的同学总是无法完全信任，有时甚至对老师也会怀疑。由于对他人的不信任，总是会担心如果跟别人说了心里话，别人会到处散播甚至出卖自己，所以从来就没有过知心朋友，任何心事都无法诉说，有了苦恼只能自己藏在心里。可是上了大学以后，面临的问题越来越多，堆积在心里的结也越来越多，渐渐地她和同学们连基本的交流也无法进行了……





大学生人际交往（三）

卡耐基曾说过："在造就一个成功者的各种因素中，85%取决于人际关系沟通和交际的能力，15%取决于你的专业技能。"人际交往是现代社会中一个人在事业上取得成功的重要条件，社会资本理论告诉我们，我们需要从社会关系网络中获取社会资源，提高我们的社会资本。作为未来社会的建设者，大学生需要掌握人际交往的技巧，建立良好的人际关系，充分利用社会资源发展自身的潜能。

一、人际交往的原则

（一）平等与尊重原则

平等原则是人际交往中需要坚持的首要原则，人人生来是平等的尽管我们在生理和心理上存在着差异，但是每个人都具有独立的人格，在法律上具有平等的地位，所以大学生在进行交往时应该把别人放在和自己平等的地位上来看待，只有这样才能正确地认识别人、认识自己。正是基于人格上和法律上的人人平等，我们提出了尊重原则，包括尊重自己与尊重别人，这样有利于增进和别人的关系，顺利进行交往。大学生处在生理和心理发展的特殊阶段，他们会比其他群体需要更多的关注和尊重，在心理上他们需要获得更多的认同感，所以平等和尊重原则对他们的人际交往来说，显得更为重要。

（二）诚信与宽容原则

诚信是人际交往的基本原则，它是人际交往忠诚、守信的一种态度。维持友谊长



久的一个奥秘就是诚信，朋友间以诚相待。对于大学生来说，他们的思维更为活跃，世界观、人生观和价值观尚未最终的确立，所以交往中会更容易出现猜疑，只有建立起彼此的诚信关系才能够消除彼此间的疑虑，保持良好的交往。

宽容是指在人际交往时要理解、体谅、不求全责备、不按照自己的标准来要求别人，能够为别人着想，做到“己所不欲勿施于人”。大学生处在一个集体中，难免会在交往时产生矛盾和误解，这就更应该学会不斤斤计较、要谦让大度，不仅要悦纳别人的长处，也要学会包容别人的缺点。要知道“金无足赤、人无完人”的道理。我们需要注意所谓的宽容是在不涉及原则性的问题时所具有的态度，并不是是非不分，一味地包容别人的错误。

(三) 互利原则

人际交往本来就是在一定的社会情境下发生的，是一种双向互动的行为，古语道“礼尚往来”“来而不往非礼也”，如果只有一方在交往中一直获利那么这种交往必定是不能持久的。人际交往中的双方都会产生需要，所以双方的付出和风险是维持交往的保证。大量的实验也证明：交往中互惠性越高，交往关系越稳定、越密切。

(四) 适度原则

适度原则是指在人际交往时要做到行为得体、恰到好处，适度原则体现在以下几个方面：一是交往时间适度。鲁迅曾说过：“一个人的精力是有限的，在这方面上的时间放的多了，在另一方面上放的时间就少了。”毕竟大学生的主要任务还是学习，不能够全用来进行人际交往，从而荒废了学业。二是交往的程度要适当，尤其是与异性之间。这就需要大学生把握在交往时要保持适度的自尊、适度的热情和适度的信任，例如自尊过强会让别人觉得你是一个孤傲、难以接近的人，过低又容易产生自卑心理，也会造成人际交往中的心理障碍。

二、人际交往的技巧

人际交往是一门艺术，一种人与人之间进行沟通的艺术，所以我们只有学习一定的技巧才能够掌握这门艺术。大学生正处于渴望交流和理解的心理发展时期，获得良好的人际关系是他们心理健康发展和获得较多的安全感、归属感、幸福感的动力，因此，大学生学习人际交往技巧也是自身心理和发展的需要。

(一) 学会倾听

人作为一个交错着感性和理性的高级动物，有时候感性占据着主导地位，对于大学生而言，同学之间的交往大多都是以一定的感情为基础的，所以这时候感性可能就占据着更大的比重。所以每个人都有诉说的欲望，能够做到善于聆听别人诉说的人，

往往能够顺利地和他人进行交流。你如果能够做到认真地去倾听对方的心声，会让他们觉得你在尊重他，并且他的述说是值得继续的、有意义的，当他讲到精彩的地方时你可以给他掌声；讲到伤心的地方时，给他一个拥抱或是一个依靠的肩膀；当他需要鼓励时就给他一个眼神，这样你也获得了进一步了解对方的机会。但是做一个真正的倾听者并不是一件容易的事情。美国心理学家罗杰斯的研究证明，一般来说支持性的倾听最能引发对方好感，能支持畅所欲言。所以指导学生在人际交往中，认真聆听他人的述说和讲解、设身处地的去感受对方，并积极地进行反馈会增加对方的信任感，保持沟通的顺畅。

(二) 学会恰当地运用表扬和批评

心理学家认为，赞扬可以使一个人身上的能量得到释放，积极性得到调动。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静和依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心。”“良言一句三日暖，恶语伤人六月寒”，人际交往是个互动的过程，交往双方在心理上也总是希望从对方那里得到肯定，一般来说，人们总是喜欢那些喜欢自己、给予自己正确评价的人。要学会说“你真漂亮”“你太能干了”“你真棒”等赞美别人的词汇，当别人确实值得你去表扬时，请不要吝啬。你的真诚的赞美会给他们肯定和更多的自信，让他们继续发扬自己的优点。

同时，我们还要学会说“谢谢”，别人为我们做了事情，即使是我们最最亲近的人也不要忘记说“谢谢”。不要认为这是他们应该做的，我们要让对方感受到我们心理已经感受到了他们的好，他们对我们来说是重要的。

表扬的另一面是批评，批评是一种负向强化，所以在交际中还是多用赞扬，少用批评，在必须批评的时候再给予批评。耐尔·卡耐基认为：既然我们在融洽的时候使人改变主意、承认错误都不容易，那么用指责的方法想让人改变观点就更不容易了。因此，在给予别人批评时必须考虑好场合、地点、方式，不能够针对某人、也尽量不要在公共场合对某人进行批评，这样会降低他们的自尊心，甚至让他们产生自卑感。

(三) 换位思考

“己所不欲，勿施于人”就告诉我们要学会为他人着想，仅仅如此还是不够的，还应学会站在他人的角度去理解和处理问题，这就是我们常说的换位思考。要懂得你怎样对待别人，别人也怎样对待你，这样给自己一个动力来站在别人的立场上来看问题。人际交往的实质是人与人之间情感的联系和沟通，而移情就是一种理解和体验他人情绪的能力。情感的沟通越是充分，双方共同拥有的心理空间领域就越大，人际关系就越亲密。只有具备了移情的能力，人们才能在人际交往中进行换位思考。人是经验主义者，对别人理解高度依赖于自己的直接经验，因此，自我经验的丰富，是理解与移情的必要前提。

（四）主动交往

交往的开始总是有一方主动地，或是主动和别人说话，或是给别人一个会心的微笑，这些看起来非常简单，但是我们在日常生活中常常因为不习惯或是不好意思而失去了主动开启一段交际的机会。古话说“喊人一声不蚀本，只要舌头打个滚”，但是我们却因为自己心中所谓的“自尊”，而放弃了这种念头。我们每个人的心里都会抱有这样的想法，但让我们静心来想想，如果别人先主动和我们打招呼我们在心里就会觉得他很容易亲近，并且我们也愿意和他交往，那么我们为什么不能站在别人的角度先开口呢？其实我们不是不愿先开这个口，只是不知道如何开口而已，现在就教你一些小策略：第一，运用幽默的力量，幽默是人类智慧的光芒，也是人际交往中的润滑剂，幽默不是讽刺和挖苦，而是调节氛围、化解尴尬的一种方法。第二，发挥微笑的作用，常言道：抬手不打笑脸人，对于初次见面的人来说，我们可能找不到更合适的方式来开启一段对话，那么你可以选择真诚而友善的微笑，它能够吸引所有看得到他的人。微笑不仅使自己的精神得到放松、心情变得舒畅，而且能给对方留下一个良好的第一印象，这就为交往的展开打下了基础。第三，善于运用语言技巧，语言是人们进行沟通的工具和手段，要想正确运用语言技巧就要把握以下几点：首先，说话时要看清对象；其次，表达准确精炼、善于运用幽默；再次，要随时查看对方的反应，不能够自顾自地一直说个不断，也不看对方是不是反感；最后，要选择一个双方可能共同感兴趣的话题，这样也方便进行下一步的沟通和交流。

（五）学会拒绝别人

同学之间应该发扬互帮互助的作风，但是这也是依据个人自身的能力而言的，可能别人所提出的一些要求超出了我们自身的能力而爱莫能助，这时候我们一定要学会拒绝，不能满口应允，否则只能以失败告终，并使他人不满，影响交际的质量。当我们拒绝别人时，态度要中肯，要让他看到我们很乐意为他效劳，但是自身能力是有限的，我们只能表示“抱歉”。

案例分析

案例中的杨某明显带有多疑的心理，这种心理在人际交往中是要不得的，朋友之间的猜疑是这一段关系结束的导火线、炸药包。多疑的人不容易相信别人，总觉得别人会伤害自己。正是这种怀疑，也致使他们在交往时往往更关注自己，不能关注到别人。


知识窗

猜 疑

一、猜疑的产生

猜疑是指个体在人际交往中凭主观推测而怀疑别人的不信任的复杂情感体验。北京大学心理学教授张志勇从人类产生与进化的角度对此进行了解释，他说，猜疑心理的产生要从人类思想意识起源说起，人类有一个怎样的进化过程，其思维就同样有一个怎样的进程。猜疑心理是人类社会发展中产生的，在人类远古时期扮演的是一个更多具有积极意义的角色，但是随着人类社会的发展它已经渐行渐远，形成了愈演愈烈之势，甚至已成为侵蚀人类灵魂的一种心理疾病。猜疑一般具有作茧自缚的封闭思路，出于对环境、对他人、对自己缺乏信任，对交往挫折的自我防卫心理，这些也是猜疑形成的原因。

二、猜疑心理的调适

首先，用理智力量克服冲动情绪的产生。当猜疑心理产生后，不信任、怀疑等相应的情绪体验就成了一种心理背景，把一切都带上了这种情绪色彩，结果就"越看越像"，就如"疑邻偷斧"一样进行无事实根据的自我证实。当发现自己开始怀疑别人时，应该加强自己的理智，分析产生该心理的原因，寻找事实根据。切忌在没有根据的情况下就确定自己的想法，应该进行冷静的思考。

其次，充分交流，增强彼此的信任。增加自信的条件是要有充分的了解，只有进行较多的交往才能够有充分的了解，所以，增进交往，多了解对方，包括了解对方本人品质和对方的想法，只有真正的了解，才能够建立彼此的信任，其实很多猜疑就是在缺乏交流中产生的。

再次，培养自信。大学生之所以要对人抱有对立、戒备、怀疑的心理，是因为他们过分的关注自身存在的一些缺点和不足，但又害怕这些缺点和不足被别人发现，其实说到底他们是拥有脆弱的自尊而又缺乏自信心，所以才会对别人的态度过于在乎，过于敏感。我们在交往中应该看到自己的长处，而不是放大自己的弱点，培养起自信心。这样才能够充满信心地进行工作和生活，建立良好的人际关系。

最后，优化自己的品质，提高自我修养。也就是要加强个人的道德情操和心理的修养，拓宽胸怀，应该培养"不做亏心事，不怕鬼敲门"的坦然，不要听到"长舌妇"的传言就信以为真，要有自己的正确的判断，增大对别人的信任度。

课堂活动

信任与沟通

一、信任之旅

通过助人与受助的体验，增加对他人的信任与接纳。指导者事先要选择好盲行路线，最好道路不是坦途，有阻碍，如上楼、下坡、拐弯、室内室外结合。准备好相应数量的眼罩，让一半成员扮演盲人，另一半扮演向导。让向导以自己的方式带领盲人去体验周边的世界，但不能说话或在手心里写字。回来后，角色互换，重复上面的活动。全部做完，指导者带领大家讨论以下几个重点：作为盲人与向导心情如何？害怕吗？怕什么？

二、沟通与回应

目的： 通过此活动体验学习聆听、关注、眼神的接触

时间： 60 分钟

活动规则：

学生分成 A、B 两组，然后请 A 组先看给定的内容“请你给搭档讲述一件你近三个月感到特别高兴或者有意义的事情”，此时 B 组同学不能看到 A 组内容，当 A 看清后请 B 到跟前来，这时 B 才能看给定的 B 组内容：“当你的搭档讲话时，你要用心去听并且用眼神关注他，主动热情的回应，预期分项搭档的内容”。然后 A、B 两组同学分别搭档共同完成任务。（全过程共 15 分钟，交流时间 5 分钟）

请 B 组先看给定的内容“请你给搭档讲述一件你近三个月感到特别高兴或者有意义的事情”，此时 B 组同学不能看到 A 组内容，当 A 看清后请 B 到跟前来，这时 B 才能看给定的 B 组内容：“当你的搭档讲话时，你不要同他讲话，并且要不时地左顾右盼，玩玩手机，做一些不想干的动作”。然后 A、B 两组同学分别搭档共同完成任务。（全过程共 15 分钟，交流时间 5 分钟）

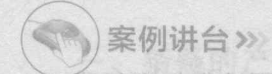
注意事项：

两组不许相互告知所看到的内容，并且两组分别看内容时不许讲话，保持安静。

活动分享：

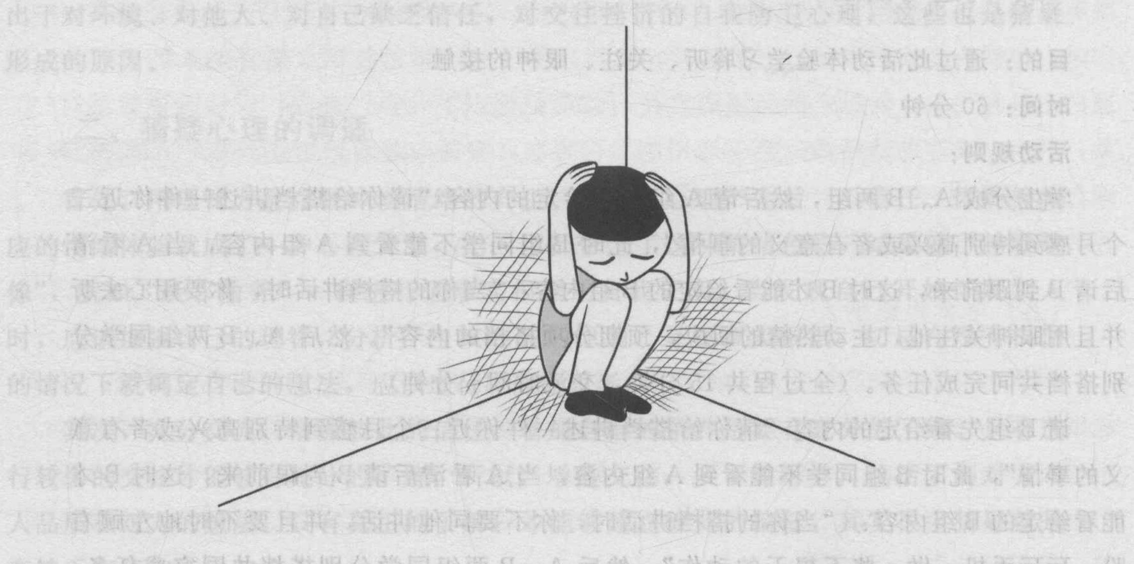
1. 在活动过程中，你的感受是什么？
2. 根据你的体验，指出有效沟通的要诀所在。
3. 从一位负责人的角度去看，有哪些行动可以令沟通更有效。
4. 倾听与关注的重要性是什么？

第四节　陌生人令我紧张



案例讲台 »

黄飞，大二男生。从小性格内向，因为学习刻苦很少到别人家做客，家里来人他就会回自己的房间看书，小学、中学一直是年级前几名的佼佼者。自进入大学以后，看到同学们在课堂上自如地发言或是演讲，非常羡慕，因为他上课回答问题或是上台讲述自己的PPT时，尽管准备充分，也不能做到坦然陈述，甚至连眼都不敢抬起来。他还发现，他不敢主动地去和同学交往，尤其是在集体活动中、在女同学面前，更是不敢开口说话、面红耳赤、心理紧张，这就让他内心感到很矛盾、也很郁闷。



知识窗 ●●●

建立良好人际关系的途径

一位青年人拜访年长的智者。青年问："我怎样才能成为一个自己愉快、也能使别人快乐的人呢?"

智者说："我送你四句话。第一句是：把自己当成别人。即当你感到痛苦、忧伤的时候，就把自己当作别人，这样痛苦自然就减轻了；当你欣喜若狂时，把自己当作别人，那些狂喜也会变得平和些。第二句话是：把别人当作自己。这样就可以真正同情

别人的不幸，理解别人的需要，在别人需要帮助的时候给予恰当的帮助。第三句话：把别人当成别人。要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不能侵犯他人的核心领地。第四句话是：把自己当作自己。”

青年问道：“如何理解把自己当自己，如何将四句话统一起来？”

智者说：“用一生的时间，用心去理解。”

一般来说，人际交往是一门艺术。要想掌握这门艺术，我们需要学习，不仅要懂得人际交往中的一些技巧，而且要找到人际交往的正确途径。只有这样，才能在人际交往中取得成功。我们要认识到学习技巧，寻找途径不是瞬间完成的，这需要时间，就像故事中智者所说的，可能需要一生。

建立良好人际关系的途径有以下几点：

一、克服社会知觉中的偏差

前面已经谈到了造成人际交往的社会认知因素中包括首因效应、晕轮效应、刻板效应、定势效应和投射效应，所以，大学生要想建立良好的人际关系，就要克服社会知觉中的这些偏见。

在社会心理学中，由于在第一印象中所获得的信息比以后任何时候获得的信息对个人的影响都要大，所以我们一定要尽量给别人留下良好的第一印象，社会心理学家艾根（G. Egan）1977 年提出了与陌生人相见时的 SOLER 技术。

S：坐或站要面对别人。

O：姿势要自然、开放。

L：身体要微微前倾。

E：目光接触。

R：放松。

这一模式表达出来的信息是：我很尊重你，对你很有兴趣；我的内心是接纳你的，请随意。如果我们能够有意识地来培养自己对这种技术的应用能力，那么我们就很容易给别人留下好的印象。

让我们来一起学习一下卡耐基总结的给人留下良好第一印象的六条建议：

（1）真诚地对别人感兴趣；

（2）微笑；

（3）多提别人的名字；

（4）做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己；

（5）谈符合别人感兴趣的话题；

（6）以真诚的方式让别人感到自己很重要。

此外，还要注意改变晕轮效应、刻板效应、定势效应、投射效应。只有从以上各方面进行改变，才能够克服社会知觉中的偏差，减少人际交往中社会认知因素的影响。

二、提升个人形象，优化个人魅力

(一）培养良好的心态

首先，要处理好面子问题。在大学生的交往中许多冲突是由于没有处理好无关原则的琐碎小事，通常都是由于一次不经意的碰撞、语言伤害或一些小小的利益问题，从心理学角度讲，是双方都用了不恰当的方式来维护自尊，这也是典型的面子问题。其次，能够有效地调节和控制自己的情绪。良好人际交往既需要热情更需要理智，这就要求能够合理控制自己的情绪，一个自控能力较差的人，通常会不顾场合、不顾对象而胡乱发脾气、过度情绪化，这不利于建立人际关系。再次，要消除在人际交往中可能存在的社交恐惧、胆怯、嫉妒、害羞、猜疑、自卑等一些心理问题，这些问题的清除可以减少建立良好人际关系的障碍。

(二）提升个人魅力

每个人都有其内在的人际魅力，它是一个人综合素质在社会生活中的体现。在人际交往中个人的人格魅力很重要，它也是吸引他人的一个原动力。一个人的人格魅力是从多方面表现出来的，比如他的仪表、言谈、举止、修养和学识以及对他人情绪的理解和体察能力等。在和人交往中，你如果能够准确地理解别人的心意，洞察对方的思想、感情和需要，并采取恰当的行为，那么对方就很容易与你建立起良好的人际关系。

(三）培养良好的语言表达能力

语言是人们进行沟通的工具，良好的语言表达能力能够增进个人的人格魅力。我们在人际交往中应该学会正确运用口语和肢体语言包括手势、眼神、面部表情和姿势等，同时我们还要注意这些口语和肢体语言运用的适时、适量和适度。

(四）提高解决问题的能力

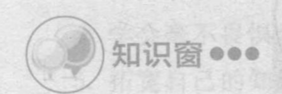
在人际交往，由于日常事务的往来，发生冲突是不可避免的，发现问题并不可怕，问题在于如何解决问题。首先要理智地分析出现问题的原因。如果是自己的错误，那么主动承认错误并承担相应的责任；如果是对方的错误，要选择正确的方式来和对方沟通，避免直接批评。其次，要正确地区分问题的性质，看看它是原则性的还是非原则性的，当发生争辩时要把握好分寸。再次，要尽量提供解决问题的方法，处理日常学习生活中的各种矛盾，是我们重要的责任，所以当我们遇到问题时，应该学会理性的分析问题，然后对症下药。

三、善于运用交际技巧

人际交往贯穿人的一生，成功的人际交往是个人取得成功的一个重要因素，所以把握一定的人际交往技巧是很有利的。改善人际的交往的技巧除了我们在前面已经提到的换位思考、善于运用赞扬和批评、主动交往、移情等还可以从以下一些细节着手：(1) 记住别人的姓名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人平易近人的印象。(2) 举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。(3) 培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。(4) 培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要礼貌，尊重他人，否则事与愿违。(5) 做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养高，别人也会心情愉悦。(6) 要注意语言的魅力，安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭贺真正取得成就的人，帮助有困难的人。(7) 处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任。

案例分析

案例中的黄飞是典型的害羞心理，不敢在公众场合交往，不敢和女生说话。受成长经验的影响，许多大学生存在较为明显的交往恐惧倾向。一些大学生在自己熟悉的场合，言谈流畅，交往自如，可一旦被要求与陌生人交谈或作公众发言，就会不由自主地感到紧张和害怕，手足无措，语无伦次，严重影响交往效果。有的学生在与异性交往时，则会紧张兮兮、面红耳赤，无法正常交流。



知识窗

害羞

一、害羞的产生

害羞的产生是多种原因造成的，首先是父母性格，如果父母本身具有害羞特质的话，那么孩子具有害羞心理的可能性就比较大。其次，和父母的教养方式有关，放任型的教养方式最容易让孩子产生害羞心理。最后和所处的社会文化影响有关，不论中国的传统文化还是学校的教养方式都是讲究“韬光养晦”的，长时间的影响就容易使学生产生害羞心理，害羞最主要的是由自卑心理所导致的。

二、害羞心理的调适

(一) 纠正认知偏差，学会悦纳自我

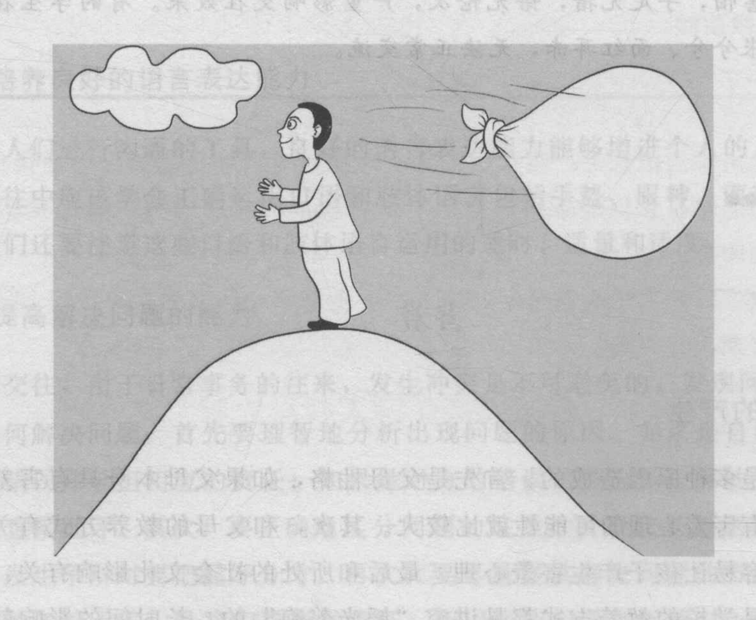
害羞虽然会造成人际交往的障碍，但它也会有自己的优势。“害羞者在挑选朋友时更具选择性。害羞者通常会冷静地观察，小心行事。害羞者会更有安全感，因为他们不会被认为是令人讨厌的、放肆的和自命不凡的。同样，害羞者很容易规避人际矛盾，在某种情况下还会被认为是一个很好的倾听者。”认识到了害羞的积极作用，就会正视害羞心理，认识到它只是自我人格中的一部分，这样才能认同自己、悦纳自己。

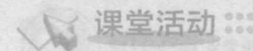
(二) 学会正确归因，提高社交自我效能感

要认识到害羞产生的原因是多方面所造成的，并且是可以通过后天的努力进行矫正的，另外正确认识了害羞也能够对社交的成败进行正确归因。对社交成败进行了正确归因可以提高社交中的自我效能感，提高社交的积极性。

(三) 培养自信心，学习社交技巧

害羞的人主要就是因为他们缺乏自信，总是在不断地否定自己，自信心的培养可以减少害羞，也可以增加和别人进行交往的勇气。社交技巧是每个人都要学习的，害羞的人学习一些社交技巧可能会有更为明显的帮助，所以，平时可以多看一些有关社交的策略。





空椅子

在家中（宿舍中或者一个可以独处的地方）放 3 张椅子，每张椅子代表一个人，如我、长辈（父亲、母亲、老师以及其他长辈）、男孩（或者女孩），然后，你坐在“我”的这张椅子上，想像你正在和那个“男孩（或者女孩）”一起玩耍。你模仿童年情景，向代表男孩（或者女孩）的空椅子说话，过一会儿，你坐在“男孩（或者女孩）”的空椅子上，向“我”说话。

当你在我与男孩（或者女孩）空椅子交流一段时间后，长辈前来粗暴干涉了，你可以坐上长辈空椅子，模仿长辈的语气对我空椅子进行斥责，这是你要体会长辈的心理状态，然后转回我的位子上，对长辈空椅子进行申辩与宣泄，整个空椅技术都是由你一个人来表演。

要注意的是，一定要全身心地投入到每一个角色中，有些问题一次表演后感觉不够的话，可以多进行几次，直到把心里的固结消除掉。在大学里，本操作可以放在无人的教室里，也可以借用心理咨询室、宿舍或者其他地方。



克服害羞小练习

1. 做一些运动；
2. 强迫自己做数次有节奏的深呼吸；
3. 任何场合手握一样东西；
4. 学会毫不畏惧地看着别人；
5. 拓宽自己的知识面，建立自信。

参考文献

[1] 金盛华. 社会心理学[M]. 北京：高等教育出版社，2005.

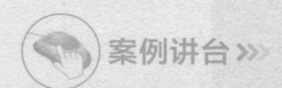
[2] 段鑫星，赵玲. 大学生心理健康教育[M]. 北京：科学出版社. 2008.

第八章　与快乐同行

> 怒不过夺，喜不过予。
>
> ——荀子
>
> 真正的管理人是去管理人的情绪。
>
> ——顾修全

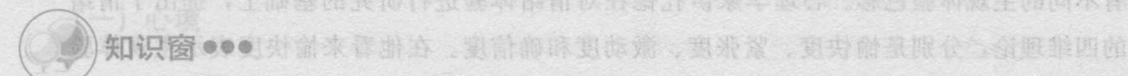
生活中，常常会遇到这样的情况：被老师批评后，你会懊悔许久；考试失利，你会变得沉默寡言，但却因为一些琐事火冒三丈；平时看似很冷静的你，工作学习中遇到了意想不到的事情发生，变得头脑发懵、手忙脚乱不知所措……这是为什么呢？其实这些都是我们的情绪在做怪。情绪可催人奋进，也可以使人陷入困境无法自拔。那么情绪到底是什么？它的作用机制又是怎样的？我们应该做些什么从而能够更好地驾驭自己的情绪呢，就让我们一起来探讨情绪的奥秘吧！

第一节　与情绪"亲密接触"



小波是大学三年级的学生，刚接任某社团的社长的他，最近忙于社团的纳新。虽然迎新活动该准备的事项都进行得差不多了，但是不知怎么搞的，他心里头就是觉得不太妥当，一会儿想"纳新那天不知会不会下雨"，一会儿又想"不知道有多少新社员会加入""如果加入的人少，其它会员会不会觉得我没能力"。一颗心就是放不下，坐立不安，呼吸困难。回到宿舍看到上铺上床时不小心把自己床单弄脏了，对方还没来得及道歉，一向好脾气的小波顿时感觉受到了侮辱和侵犯，心跳加快、血压升高，暴跳如雷的他冲上铺发了一通火。争吵过后，小波意识到是自己的情绪出了问题。





知识窗●●●

情 绪

一、认识自己的情绪

情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。当客观事物能够满足人的需要时，人就会产生积极的情绪体验，如高兴、喜悦、满意；反之则会使人产生消极的情绪体验，如悲痛、愤怒、生气等。情绪发生时一般包含生理唤起、情绪体验、表情三种成分，俗称情绪的三要素。

（一）生理唤起

由于自主神经系统的活动，当有机体处于某种情绪状态时，其内部会发生一系列的生理变化，这些变化就是生理唤起。心理学研究表明生理唤起的表现形式多种多样，包括皮肤电反应（包括皮肤的觉醒水平、温度、活动水平等）、循环系统的反应（包括脉搏、血管容积的变化、血压等）、呼吸（呼吸比率、呼吸次数等）、脑电波、生化指标的变化等。在不同的情绪体验和情绪强度下，其生理唤起的水平会有所差异。在对生理唤起的综合使用中，人们研制出了各种多项生理记录仪来记录人体的生理变化，其中非常典型的代表就是测谎仪。

在一些文学作品和影视作品中，我们经常会看到警察在破案的过程中运用测谎仪，测谎是如何实施的呢？首先有一个理论假设：任何说谎的企图或实施都会提高其生理唤醒水平；为掩盖谎言，个体通常需要较多的智力努力，这也会在情绪指标上有所反映。测谎常用的生理指标是皮电反应、呼吸、血压和手指运动。以心理学上测谎的基本方法之一联想实验为例。刺激词一部分与案情有关，称为关键词；另一部分则与案情无关。测量的指标是：（1）对关键词的有意义或不正常反应；（2）对关键词的反应时间延长。如果在测试中有这两种情况出现，则可能会提示受试者与案件有一定关联。这种联想实验方法的缺点是比较繁琐，同时也不十分可靠。因此，实验心理学家试图在其中加进各种情绪指标。这些指标同说谎时的情绪变化有较大的联系。但需说明的一点是，测谎仪的结果不能作为法庭上的证据。当然，作为破案的辅助办法是无可非议的。

（二）情绪体验

情绪体验（emotional experience）是人在主观上感受、知觉或意识到的情绪状态。因情绪的复杂性、多样性及它在认识和生理变化反馈（包括面部表情反馈）之间的复杂的相互作用，会产生多种多样情绪色彩，也叫情感色调。愉快或悲伤，愤怒或惧怕，都各

有不同的主观体验色彩。心理学家伊扎德在对情绪体验进行研究的基础上，提出了情绪的四维理论，分别是愉快度、紧张度、激动度和确信度。在他看来愉快度表示主观体验的享乐色调；紧张度表示情绪的心理激活水平，包括肌肉紧张和动作抑制等成分的激活水平；激动度表示个体对情绪、情境出现的突然性的准备程度；确信度表示个体胜任、承受感情的程度。情绪体验是人脑对客观环境和客观现实的重要反映形式之一，这种反映形式不同于认知活动，它不是对客观事物本身的反映，而是带有主观色彩的反映。

（三）表情

表情指外在的情绪表现，具体指面部表情、言语表情和体态表情。表情在情绪活动中具有独特作用，是情绪本身不可分割的发生机制，也是传递情绪信息的外在表现。如有的人遇到伤心、悲痛的事就捶胸顿足、呼天抢地，遇到高兴的事就手舞足蹈。

面部表情是各种表情中最丰富的。心理学家艾克曼的实验证明，人脸的不同部位具有不同的表情作用。例如，眼睛对表达忧伤最重要，口部对表达快乐与厌恶最重要，而前额能提供惊奇的信号，眼睛、嘴和前额等对表达愤怒情绪很重要。林传鼎的实验研究证明：口部肌肉对表达喜悦、怨恨等少数情绪比眼部肌肉重要；而眼部肌肉对表达其他的情绪，如忧愁、惊骇等，则比口部肌肉重要。汤姆金斯假定存在八种原始的情绪：兴趣、欢乐、惊奇、痛苦、恐惧、羞愧、轻蔑、愤怒，并假定每种情绪都是在某种先天性的皮层下神经（丘脑）的控制下出现的一种面部肌肉反应，因而有相应的面部表情的模式。

表 8.1　情绪与面部模式

情绪	面部模式
情绪—兴奋	眉眼朝下、眼睛追踪着看、倾听
愉快	笑、嘴唇朝外朝上扩展、眼笑（环形皱纹）
惊奇	眼眉朝上、眨眼
悲痛	哭、眼眉拱起、嘴朝下、有泪有韵律的啜泣
恐惧	眼发愣、脸色苍白脸出汗发抖、毛发竖立
羞愧—羞辱	眼朝下、头低垂
轻蔑—厌恶	冷笑、嘴唇朝上
愤怒	皱眉、眼睛变狭窄、咬紧牙关、面部发红

二、情绪的表现形式

情绪的表现形式是多种多样的，根据情绪发生的强度、持续的时间、紧张的程度可以把情绪分为心境、激情和应激反应。

(一) 心境

心境是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验状态，通常叫做心情。心境并不是对某一事件的特定体验，而是以同样的态度对待所有的事件，让所遇到的各种事件都具有当时心境的性质。心境具有弥漫性，愉快的心境使人觉得轻松愉快，看待周围的事物都带上愉快的色彩，动作也显得比平时敏捷。不愉快的心境使人觉得沉重，易激惹，对什么事情都不感兴趣，心境所持续的时间短的只有几小时，长的可到几周、几个月，甚至更长时间。心境往往由对人有重要意义的时间引起来，但人们并不见得能意识到引起某种心境的原因，而这种原因肯定是存在的。心境对人的生活、工作和健康会发生重要的影响，积极乐观的心境会提高人的活动效率，增强克服困难的信心，有益于健康；消极悲观的心境会降低人活动的效率，使人消沉，长期的焦虑会有损于健康。

(二) 激情

激情是一种强烈的、爆发式的、持续时间较短的情绪状态，这种情绪状态具有明显的生理反应和外部行为表现。激情往往由重大的、突如其来的时间或激烈的一向冲突引起。激情既有积极的，也有消极的。在激情状态下，人能做出平常做不出来的事情，发挥出自己意想不到的潜能。但也能使人的认识范围变得狭窄，分析能力和自我控制能力降低，因而在消极的激情状态下人的行为可能失控，甚至会发生卤莽的行为。人应该善于控制自己的激情，学会做自己情绪的主人。

(三) 应激

应激是出现意外事件或遇到危险情境时出现的高度紧张的情绪状态。能够引起应激反映的事物叫应激源，它对个体来说是一种能引起高度紧张、具有巨大的刺激物，是个体必须适应和应对的环境要求。应激源既有躯体性的，如高温或低温、强烈噪声、辐射或疾病；也有心理社会性的，如重大的生活事件、难于适应的社会变革和文化冲击，以及工作中的应激时间等。个体对应激时间所做出的反应叫应激反应，包括生理反应和心理反应。生理反应可以包括身体各系统和器官的生理反应；心理反应包括认知、情绪和自我防御反应。如出现认知障碍、焦虑、恐惧、抑郁，或采取某种行动以减轻应激给自己带来的紧张。强烈和持久的应激反应会损害人的工作效能，还会造成对许多疾病或障碍的易感状态，在其他致病因素的共同作用下使人患病。

三、情绪的作用机制

(一) 情绪与需要

如果把一盘美味的菜肴，端给一个正饿得头昏眼花的人，会立刻让他精神一振，

从而产生高兴、喜悦的情绪。同样的一盘菜如果端给一个酒足饭饱，正觉得吃得油腻之人，则不会引起任何的好评。反而可能让他觉得恶心、反胃，从而产生不愉快的情绪。这一事例就说明了人的情绪与其需要之间的关系。当外界的刺激符合或满足了我们的需要时，就会使我们产生积极的情绪。反之，外界的刺激即使再丰富和诱人，但他与我们的的需要之间没有任何关系的话，也不会引发我们的情绪。当然，人的需要是多层次的，有些是目前的需要，有些是长远的需要，需要之间也有错综复杂的关系。实现和满足这些需要，会受到种种条件的局限与制约，这也会引起个体情绪上的波动。

（二）情绪与情境

人的情绪有其发生的情境，不同的情境也会引发人产生不同的情绪。这里的环境是指社会环境、自然环境、人际环境等。正所谓"人逢喜事精神爽"，当人们学业成功或遇到优美的环境时，容易产生愉悦、快乐等积极的情绪；而如果面对恶劣的自然环境、糟糕的人际关系、或学业的压力时，则会产生烦闷、抑郁等的不良情绪。

（三）情绪与认知

情绪和认知虽然都是独立的心理过程，有自己的发生机制和变化规律，但是二者有着密切的联系。情绪对认知活动具有组织的作用，包括对活动的瓦解或促进。一般来说，正性情绪像愉快、兴趣等，对认知活动起协调、促进的作用，负性情绪像担忧、沮丧等，则起破坏、瓦解或阻碍的作用。

认知对情绪产生同样起着重要的作用，不同的认知可能会使个体产生不同的情绪。认知在情绪中的作用在于判断评估刺激物是否符合个体的需要，从而产生肯定的或否定的情绪。认知结构的复杂程度对于情绪体验会产生很大的影响。认知结构复杂度的表现之一是看问题是否善于从多方面进行分析评价。认知结构越复杂，对人对事越善于多方面进行分析评价，这时所产生的情绪体验就越温和；相反，认知结构越简单对事物进行评价时所产生的情绪体验就越强烈。

（四）情绪与行为

行为是人的情绪的重要表现形式，人的情绪状态不同，会使人产生不同的行为。当人处于积极的情绪中时，会让人的行为充满激情和活力。而处于消极的情绪状态下，则会使自己的行为效率降低或行为失常。

案例分析

案例中小波在社团纳新这一阶段产生的持续较长时间的焦虑、担心的状态是心境的表现，这种心境是与小波渴望纳新取得成功，赢得他人认可这种需要密切相关的。

在这种心境下，小波表现出的情绪体验是焦虑不安，并出现了坐立不安，有时呼吸困难等生理唤起状态，激惹性很强。在遇到舍友无意冒犯之后，表现出了过激的应激反应，产生了愤怒的情绪体验。其行为表现为向上铺大发雷霆，而这种情绪体验和行为又是跟其在特殊心境下的认知偏差有直接关系的。

课堂活动

分组讨论

材料：英国科学家法拉第，年轻时体质较差，加上工作紧张，用脑过度，身体十分虚弱，多方求治也不见效。后来，一位名医给他进行了检查，没有给他开药方，只送他一句话："一个小丑进城，胜过一打名医。"法拉第细细品味这句话，悟出了其中的奥妙。从此，他经常抽空去看马戏和喜剧。精彩的表演，总是令他开怀大笑。他还到野外和海边渡假，调剂生活，经常保持愉快的情绪。久而久之，法拉第的身体逐渐地康复了。

分组讨论：从这则材料中可得出什么结论？

引导：可以从两方面来说，一方面情绪对人的身体健康和工作生活具有重要影响。从开始的"工作紧张，用脑过度"，以致于"身体虚弱"，说明消极情绪对人的身体和生活有消极影响；而后来的"经常保持愉快的情绪"，以致于"身体逐渐康复了"说明情绪对于人的身体和生活有积极影响。即情绪对身体既有积极影响又有消极影响。

另一方面，也提醒同学们要主动找到适合自己的情绪调节方式，以保持情绪的积极、稳定。



课后作业

情绪温度计

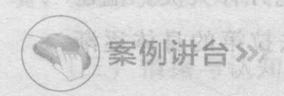
做法：在接下来的一周里每天给自己的情绪打一个分数，1～10 分，下节课分享讨论。

时　间	我的情绪
星期一	
星期二	
星期三	

续表

时 间	我的情绪
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	

第二节 我不允许自己“情绪化”



2007年，一则女大学生杀害男友的消息震惊了许多人。某大学学生绪某与被害人吴某在校期间开始恋爱，2007年4月7日晚，绪某在学校附近的网吧上网，用吴某的用户名和密码查到吴某一直在网上找原来的女朋友，于是打电话让吴某来网吧见她。吴某赶到并把她送到宿舍楼门口，并提出要同绪某分手。绪某因此伤心绝望，回宿舍看到阳台上放着一把水果刀，便拿起来朝自己左侧手腕处割了一刀，刀子很钝只把皮割破了。随后她想自杀，走到学校门口想再见吴某一面，就给吴某打电话。吴某骑车赶到后与绪某并排着沿学校北墙向东走，谈话间绪某觉得吴某无情无义。右手摸到后裤兜里的刀子想吓唬吴某，于是右手持刀，刀尖朝吴某捅了过去，没想到这一刀导致了男友的死亡。绪某也因杀人罪将要在牢狱中带着痛苦和悔恨渡过13年。



知识窗●●●

大学生的情绪

一、当代大学生的情绪特点

大学时期是青年人心理成熟的重要时期，也是情绪丰富多变、相对不稳定的时期。受所处特定年龄阶段的影响，大学生的情绪带有鲜明的特征。具体表现在以下几方面①。

（一）丰富性和复杂性

从生理发展阶段来看，大学生正处于青年期（14～25 岁），这一时期的大学生面临多种选择，交友、学习、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。处于心理断乳期，生理基本成熟而心理尚未完全成熟的大学生易受到外界的干扰。他们关注人、事、社会等各种现象，执着追求友谊与爱情，对新鲜事物十分好奇，对学业和未来充满信心，朝气蓬勃、积极进取，拥有许多积极情绪（增力情绪）。但大学生活中，也有竞争与压力。考试成绩不理想、被朋友误解、恋爱中的挫折甚至天气变化等都可以导致消极情绪（减力情绪）的产生。可以说大学生情绪极其丰富又极其复杂。

（二）波动性和两极性

大学生情绪具有很强的波动性。大学时期是人生面临多种选择的时期，学习、交友、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。社会、家庭、学校及生活事件，都会对大学生的情绪产生影响。目前的社会变迁、体制变革速度比较快，大学生面对复杂多变的社会现象易产生困惑和迷茫。观念的取舍，价值的判断，前途的选择，都可能导致他们心里产生许多矛盾。同时家庭的影响，尤其是家庭成员关系的亲疏以及交友、学习等个人生活事件等都会影响大学生情绪。这就使大学生情绪跌宕起伏、容易摇摆不定，时而悲观消沉、时而热情激动，表现出极大的波动性。

同时，由于大学生的心理发展还不成熟，当面对自我认知、生涯发展等心理问题时，常常会情绪起伏较大。带有明显的两极化特征：成功时得意忘形，失败时垂头丧气，开心时“禽言鸟语，尽含欢声”，悲伤时“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，情绪的反应摇摆不定、跌宕起伏。

（三）冲动性与爆发性

心理学家霍尔认为青年期处于“蒙昧时代”向“文明时代”演化的过渡期，其特

① 段鑫星、赵玲：《大学生心理健康教育》，科学出版社，2003。

点是动摇的、起伏的，他把这一时期称为“狂风骤雨”期。由于认知能力和知识水平的提高，大学生对自己的情绪能够有所控制，但由于他们兴趣广泛，对外界事物较为敏感，加之年轻气盛和从众心理，因而在许多情况下，其情绪易被激发，犹如急风暴雨不计后果，带有很大的冲动性。他们往往对符合自己信念、观点和理想的事件或行为迅速产生积极的情绪；对于不符合自己信念、观点和理想的事件或行为，则迅速出现否定情绪。个别的有时甚至会盲目的狂热，而一旦遇到挫折或失败又会灰心丧气，情绪来得快，平息也快。大学生情绪的冲动性常常与爆发性相连的。大学生的自制力较弱，一旦出现某种外部强烈的刺激，情绪便会突然爆发，借助于冲动的力量驱使，以至于在语言、神态及动作等方面失去理智的控制，忘却了其它任何事物的存在，极易产生破坏性的行为和后果。

(四) 阶段性和层次性

大学阶段各个年级的学生面临的问题不同，不同年级间在培养重点上有所不同，教育方式和课程设置有所区别，使不同年级间的大学生表现出不同的情绪特点，呈现出阶段性和层次性特点。大学新生需要面对环境适应、调整学习方法、建立新的人际圈、更加深入地了解自己以及确立新的目标等问题。大学新生既放不下以前高中时的自豪感又有初到大学与更优秀同学相比的自卑感，既有考上大学想放松一下的想法，同时又能感觉到竞争的压力，既有对新生活的新鲜感又有对以往生活和朋友的留恋之情，这些都容易导致新生的情绪波动大。二、三年级与一年级相比，更能融于校园生活中，情绪较为稳定。毕业班学生面临考研、撰写毕业论文及择业等多方面的重大问题，压力增大，导致他们情绪波动较大，消极情绪增大多。另外，由于社会、家庭及自身要求、期望不同，能力、心理素质的差别，大学生个体间也会有情绪状态方面的差异。

(五) 外显性与内隐性

大学生对外界刺激反应迅速敏感，比起成年人更加外露和直接；但比起中小学生，大学生更会掩饰、隐藏或抑制自己的真实情感，表现出内隐、含蓄的特点。大学生有很多情绪是一眼就能看出的，如考试第一名或赢得一场球赛，马上就能喜形于色。但由于自制力的逐渐增强，以及思维的独立性和自尊心的发展，他们情绪的外在表现和内心体验并不总是一致的，在某些场合和特定问题上，有些大学生会隐藏或抑制自己的真实情感，有时会表现出内隐、含蓄的特点。例如对学习、交友、恋爱和择业等具体问题，他们往往深藏不露，具有很大的内隐性。另外，随着大学生社会化的逐渐完成与心理逐渐成熟，他们能够根据特有条件、规范或目标来表达自己的情绪，使得自己的外部表情与内部体验的不一致性。

二、大学生情绪的影响因素

大学生的情绪之所以丰富多彩而且会有一些矛盾性的情绪存在，是受他们生活的环境和他们自身特点影响的。影响大学生情绪的因素主要有以下几种：

（一）客观因素

1. 社会环境

社会环境对大学生的情绪波动具有极其重要的作用。近几年，我国的经济发展呈快速增长的趋势，人们的生活节奏加快，社会竞争越来越激烈。同时由于大学扩招，社会就业市场竞争加剧，对人才要求高，出现了就业难的问题。这些社会刺激对社会阅历浅、心理应对和承受能力弱的大学生带来了很大的冲击，容易引发大学生的心理与行为严重失调，产生不良情绪。

2. 家庭因素

家庭是人成长的第一所学校，家庭经济状况，家长教育态度、内容与方式，家庭成员之间的亲疏关系等都会深刻影响大学生的情绪、情感发展水平。社会转型期随着生活节奏的加快，产生了一系列的特殊家庭。单亲家庭、离异家庭下岗家庭增多，在这些家庭中有些父母忙于生计，对子女的关注较少，有些父母对孩子的情感需求不太重视，导致孩子在成长过程中缺乏安全感，难以体验到家庭的温暖，更加感受不到来自教师、同学对他的关爱和体贴，这些家庭问题正在越来越多地影响着大学生的情绪。另外，社会转型期还造就了一些精英家庭，在这种家庭中家长对子女有很高的期望值和要求，要求他们做的事也更多，这些都会加重子女的心理负担，很容易让他们产生焦虑不安等情绪。

3. 学校环境

学校环境会对大学生的情绪有直接的影响。随着我国高校教育体制改革的深入和社会竞争的加剧，大学生告别了只重学习成绩或一纸文凭的时代。高校为了适应社会发展的需要，在对学生的学习、综合素质等方面的要求在不断提高，并制定了一系列的考核标准。大学生在校园内也会面对更大的竞争压力，学习成绩的好坏、综合测评的排名、奖学金评比的结果、求职中的困惑和困难等等问题无不牵动着每一个大学生，这些都会影响大学生的情绪。

（二）主观因素

外在的环境刺激对大学生情绪问题能够产生重大的影响，同时大学生自身的特点更加会影响到情绪的变化。

1. 自我意识

大学生正处于一个逐渐发展完善的过程中，自我的认识和评价能力有限，很难对自己做一个全面、准确的定位。有的学生因为在高中时曾经有过“辉煌的过去”，而过高地评价自己，觉得自己什么都比别人强，容易滋生骄傲自满的情绪体验，升入大学后面对群英荟萃的局面有些学生会对他们的自信心造成严重的冲击。而一旦在竞争中遇到挫折，甚至会一蹶不振、自暴自弃。

2. 自我规划

很多大学生对自己的前途和未来都怀有美好的向往，但有的时候却缺乏达成目标的具体规划。许多大学生不了解做好学习生涯规划和未来的发展规划的必要性，对自己的学习和择业抱一种随大流的心态，懵懵懂懂，随遇而安。在这种没有规划的状态下，当他们面对身边的种种诱惑，分不清哪些是自己需要的，哪些是可有可无的，就会产生许多的心理冲突，为失去某些东西而苦恼，有时得到了也不懂得好好珍惜和利用。这种状况容易导致各种情绪问题的产生。

3. 人际交往

大学生对人际交往具有浓厚的理想主义色彩，他们渴望友谊，愿意与他人建立良好的人际关系。有时可能因为渴求十分强烈，对人际交往的期望值过高，一旦期望值难以达到，就容易产生情绪波动，甚至陷入消极情绪不能自拔。另外，由于缺乏社交方面的指导，许多学生担心自己在社交场合不善言谈，担心自己缺少社交风度和气质，不被人重视接纳，从而容易产生焦虑的情绪。

4. 恋爱与性问题

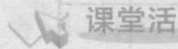
大学阶段的青少年，渴望与异性交往，开始涉足爱情。但他们对爱情的理解又过于浪漫而不切实际，许多大学生还没有考虑好爱情的真正意义就开始与异性交往。这很容易让他们产生各种感情问题，当他们在情感问题上遭受挫折时可能会因难以接受而灰心丧气、一蹶不振，甚至走向极端而采取毁灭行为。

同时，有些大学生们由于缺乏必要的性教育而导致谈性色变。性心理常处于受压抑状态，本能的释放性与心理的压抑性的矛盾必然导致性焦虑。个别学生还会因此精神蒙受痛苦，心灵备受煎熬，情绪波动明显，陷入惶恐不安、担心害怕、心神不宁、头昏脑胀、失眠多梦的心境之中。还有些大学生按捺不住青春的冲动，在没有充分准备的情况下发生性关系，从而产生性罪恶感。

案例分析

案例中绪某情绪失控酿成惨剧，从她的情绪变化中我们可以看到大学生情绪的某些特点。首先，绪某在发现吴某与前女友还有联系后情绪的起伏变化让我们看到了大

学生情绪的复杂性和丰富性，同时也体现了其波动性和两极性，而在与吴某谈话中可能由于吴某的言语相极，又使绪某的情绪体现出了冲动性与爆发性。而这种情绪的爆发，是与绪某的自我意识有关的，同时也是与处在恋爱这一激情状态下密切相关的。从这一案例我们可以看出，对大学生进行情绪方面的教育和引导显得十分必要。



快乐大转盘

目的： 让学生了解情绪表达在人际交往中的重要作用。

时间： 约20分钟

操作：

1. 每人脸朝天花板，面无表情地随意走动，遇人转开；
2. 每人脸朝自己脚尖，面无表情地随意走动，遇人转开；
3. 每人脸看他人脸，面无表情地随意走动，遇人转开；
4. 每人脸看他人脸，面带微笑，随意走动，遇人点头；
5. 每人脸看他人脸，面带微笑，随意走动，遇人握手；
6. 每人脸看他人脸，面带微笑，随意走动，遇人握手，心中说："我喜欢你。"
7. 每人脸看他人脸，面带微笑，随意走动，遇人握手，口中说："我喜欢你。"

引导讨论：

看到别人对自己不感兴趣时有什么感受？当别人说喜欢你时和你说出喜欢别人时分别有什么感受？为什么会有不同的感受？从中可以发现什么？



情绪自测

一、焦虑自评量表（SAS）

序号	题　目	没有（1分）	有时有（2分）	大部分时间有（3分）	绝大部分或全部时间都有（4分）	评分
1	我觉得比平常容易紧张和着急（焦虑）					
2	我无缘无故地感到害怕（害怕）					

续表

序号	题目	没有（1分）	有时有（2分）	大部分时间有（3分）	绝大部分或全部时间都有（4分）	评分
3	我容易心里烦乱或觉得惊恐（惊恐）					
4	我觉得我可能将要发疯（发疯感）					
5	我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸（不幸预感）					
6	我手脚发抖打颤（手足颤抖）					
7	我因为头痛，颈痛和背痛而苦恼（躯体疼痛）					
8	我感觉容易衰弱和疲乏（乏力）					
9	我觉得心平气和，并且容易安静坐着（静坐）					
10	我觉得心跳很快（心慌）					
11	我因为一阵阵头晕而苦恼（头昏）					
12	我有晕倒发作或觉得要晕倒似的（晕厥感）					
13	我呼气吸气都感到很容易（呼吸困难）					
14	我手脚麻木和刺痛（手足刺痛）					
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼（胃痛或消化不良）					
16	我常常要小便（尿意频数）					
17	我的手常常是干燥温暖的（多汗）					
18	我脸红发热（面部潮红）					
19	我容易入睡并且一夜睡得很好（睡眠障碍）					
20	我做恶梦					
	总分					

评分方法：采用4级评分，主要评定症状出现的频度，其标准为："1"表示没有或很少时间有；"2"表示有时有；"3"表示大部分时间有；"4"表示绝大部分或全部时间都有。20个条目中有15项是用负性词陈述的，按上述1～4顺序评分。其余5项（第5，9，13，17，19）注＊号者，是用正性词陈述的，按4～1顺序反向计分。

分析指标：SAS的主要统计指标为总分。将20个项目的各个得分相加，即得粗分；用粗分乘以1.25以后取整数部分，就得到标准分，或者可以查表作相同的转换（粗分、标准分换算表见SDS附录）。

结果解释：按照中国常模结果，SAS标准分的分界值为50分，其中50～59分为轻度焦虑，60～69分为中度焦虑，70分以上为重度焦虑。

二、抑郁自评量表

请根据您近一周的感觉来进行评分，数字的顺序依次为从无、有时、经常、持续。

1. 我感到情绪沮丧，郁闷	1	2	3	4
*2. 我感到早晨心情最好	4	3	2	1
3. 我要哭或想哭	1	2	3	4
4. 我夜间睡眠不好	1	2	3	4
*5. 我吃饭像平时一样多	4	3	2	1
*6. 我的性功能正常	4	3	2	1
7. 我感到体重减轻	1	2	3	4
8. 我为便秘烦恼	1	2	3	4
9. 我的心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无故感到疲劳	1	2	3	4
*11. 我的头脑像往常一样清楚	4	3	2	1
*12. 我做事情像平时一样不感到困难	4	3	2	1
13. 我坐卧不安，难以保持平静	1	2	3	4
*14. 我对未来感到有希望	4	3	2	1
15. 我比平时更容易激怒	1	2	3	4
*16. 我觉得决定什么事很容易	4	3	2	1
*17. 我感到自已是有用的和不可缺少的人	4	3	2	1
*18. 我的生活很有意义	4	3	2	1
19. 假若我死了别人会过得更好	1	2	3	4
*20. 我仍旧喜爱自已平时喜爱的东西	4	3	2	1

分析指标：指标为总分。将20个项目的各个得分相加，即得粗分。标准分等于粗分乘以1.25后的整数部分。总粗分的正常上限为41分，标准总分为53分。

抑郁严重度＝各条目累计分/80

结果解释：0.5以下者为无抑郁；0.5～0.59为轻微至轻度抑郁；0.6～0.69为中至重度；0.7以上为重度抑郁。仅做参考。

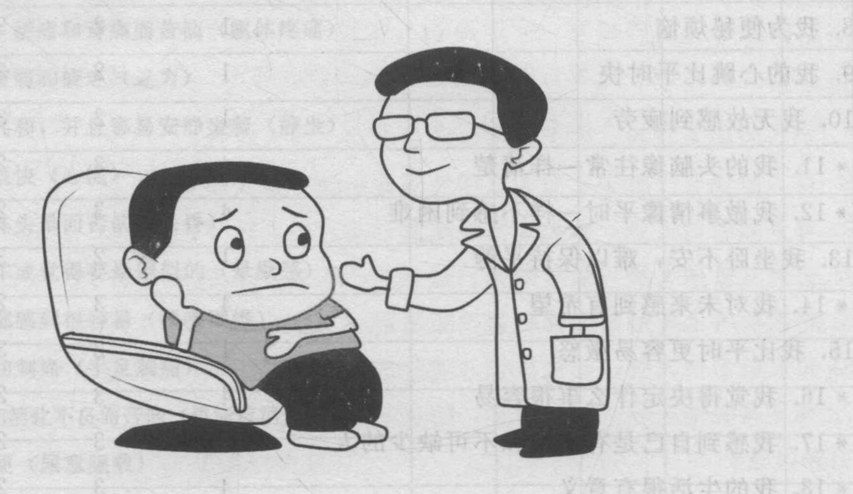
注意事项：关于抑郁症状的分级，除参考量表分值外，主要还要根据临床症状。特别是要害症状的程度来划分，量表分值仅能作为一项参考指标而非绝对标准。

第三节　我的情绪我做主



案例讲台

在第一节的案例中，小波在被室友无意冒犯后产生了强烈的愤怒情绪，他意识到自己的情绪出了问题，来到了心理咨询室向老师求助。老师在了解了他的情况后，运用理性情绪疗法帮助小波进行了初步调适。





知识窗

理性情绪理论及其应用

一、理性情绪理论

理性情绪理论（简称 RET 理论）是由美国心理治疗家艾利斯（Albert Ellis）在 20 世纪 50 年代后期和 60 年代初期发展的一种心理治疗理论和方法。理性情绪疗法的人性观认为人生来就具备理性和非理性两种思维。理性思维使人能用语言表达自己，与他人沟通并建立亲密的关系，在爱中生存和发展，因而他的情绪是愉快的。但人也存在且不可避免地会有某些非理性的思维和信念。非理性信念使人迷信固执、自怨自艾、盲目冲动或要求自己和他人完美。由于对环境和他人要求过高，因而难以与人建立和谐的关系，在孤独和苦闷中生活，必然会产生许多情绪和行为方面的困扰。



在人性观的基础上艾利斯提出了情绪 ABCDEF 理论。其基本观点是：人的情绪不是由某一诱发性事件本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。ABCDEF 中的 A 指诱发事件（activating event）；B 指个体在遇到诱发事件之后产生的信念（belief），即他对这一事件的看法、解释和评价；C 指特定情景下，个体的情绪及行为的结果（consequence）。如果由事件发生后产生的信念是不合理的，个体就会体验到不愉快的情绪。而理性情绪疗法就是要通过引导来访者与不合理信念进行辩论（disputing intervention，简写为 D）达到一定的效果（effect，简写为 E），而使来访者产生新的感觉（new feeling，简写为 F）。ABCDEF 理论包括一套通过认识不合理信念到改变不合理信念，进而调整情绪和行为的步骤和阶段，它始终强调现在，重视人的理性力量，相信人最终通过自我调节而顺应环境，把人的主动性提高到一个重要位置。

合理性情绪治疗法实质上是一种豁达的人生态度。它承认富裕、家庭幸福、事业美满、爱与被爱是每个人追求的目标，能拥有一切固然是美好的，但我们不能把生命的全部基础都投在获得这些美好的事物上。

在艾利斯的理论中不合理的信念有 3 个特征：要求绝对化；过分概括化；糟糕至极。

（1）要求绝对化

总的来说，这类信念常与这样的字眼连在一起，“必须”“应该”等。常见的想法有“我必须获得成功”“别人必须很好的对我”等等。事实上，客观世界，以及我们自己的身体心理，都有一定的规律，不可能按某一个人的意志为转移，刻意的要求，只会给自己带来情绪上的困扰。

（2）过分概括化

这是一种过分以偏概全，盲目的从部分推广到整体的不合理思维方式。常见的有：“这个人一无是处”“我一点用都没有”“学习不好就什么也不好”等。

在这个世界上，没有人可以达到完美的境界。要接受自己的错误，也要接受别人的错误。不要用放大镜看别人，更不能用显微镜看自己。

（3）糟糕至极

这是一种充分夸大不良后果的心态。可以多想想“车到山前必有路”“柳暗花明又一村”这样的道理。

二、运用 RET 调节情绪

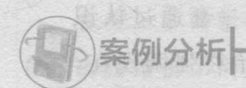
运用 RET 调节自己的情绪可采取下面的步骤：

第一步：理解并学会区分什么是理性观念，什么是非理性观念，以及非理性观念与自己情绪障碍之间的密切关系，并且真正认识到自己情绪障碍源于内心世界而非外界环境，自己应对自己的情绪障碍负责。

第二步：努力改变思维模式，放弃非理性观念。为了达到这一目的，可以向自己

的非理性观念发起攻击，主要是询问所持观念是否有客观依据，是否符合逻辑和现实等。如：你的观念的根据在哪儿？为什么你认为生活不像你所想的那样是可怕或灾难性的？你为何认为自己是一个无能的人？通过不断地与不合理信念进行辩论，最终你会感到自己的信念没有丝毫依据，从而会主动放弃自己的不合理信念。

第三步：了解或处理可能与情绪障碍有关的其他一些次要性的非理性观念。因为仅仅处理个体主要的非理性观念并不能完全防止或消除其他的非理性观念。同时，也要学习一些理性的生活哲学，并练习在现实生活中如何理性地思考问题。



案例中小波的愤怒情绪就是由上铺不小心踩脏了自己的床单这一诱发事件引起的，事件发生后，小波将其解释为这是对自己的挑战和不尊重，在这一不合理信念的支配下，小波产生了愤怒的情绪。在这种不合理信念中其核心的部分是“过分概括化”，小波把一次偶然的冒犯过分夸大，看成是上铺对自己的不尊重，认为上铺一直以来都对自己不满。在了解了这一情况后，咨询师针对这一不合理信念与小波进行讨论，小波意识到上铺平时和自己的关系还是不错的，经常和自己一块去打球、吃饭。虽然在一些事情上有些分歧，但没有什么积怨和不满。在此基础上，小波改变了自己的认知，不再认为与上铺之间存在很大的矛盾，整个人放松了很多。

课堂活动

检视非理性信念

目的：让学生学会发现自己的非理性信念。

时间：约 20 分钟

操作：给学生发如下的非理性观念检核表，让学生分组讨论其是否合理，为什么？

非理性观念检核表

1. 一个人应该被周围的每一个人所爱与称赞。

A　　　　B

2. 一个人必须非常能干，完美及成功，如此他才有价值。

A　　　　B

3. 有一些人是不好的、邪恶的、卑鄙的，他们应该被惩罚。

A　　　　B

4. 期待的不能得到，或计划不能实现，是一件可怕的灾祸。

A　　　　B

5. 任何问题都有正确、完善的解答，我们必须找到它，否则结果可怕。

A　　　　　　　　B

6. 历史是现实的主宰，过去的经验对现实的影响无法消除。

A　　　　　　　　B

7. 人应该依赖他人，尤其是依赖强者。

A　　　　　　　　B

8. 人应该为别人的问题与困扰而感到难过。

A　　　　　　　　B

9. 逃避困难及责任，比面对它们容易。

A　　　　　　　　B

10. 不幸或不快乐是由外界引起的，我们无法控制。

A　　　　　　　　B

11. 人应该时刻警惕是否有危险、可怕的事情将发生。

A　　　　　　　　B

评分：

选 A 得 1 分，选 B 得 0 分，将 11 道题的得分相加，你的总分是：________。

引导讨论：

在以前是否有过由此产生的情绪困扰，以后遇到同样的情境该如何应对。

课后作业

1. 每天练习用合理理念取代不合理理念调整情绪。

2. 通过以下行为改变你的情绪：

(1) 脸部表情回馈

心理学家莱尔德（Laird，1974）指出脸部表情肌肉的牵动能引发相对应的情绪反应。因此，要让自己快乐，我们就需要主动微笑。

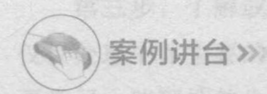
用牙齿（而不是用嘴唇）轻轻横着咬住一支铅笔，这是个美好的微笑表情，它能够在不知不觉中使我们的情绪也愉快轻松起来。

模仿愉快的表情。找一张有着愉快、轻松、平和和宁静的表情图片，仔细观察图片上人物的表情，并且在镜子前模仿这样的表情。

(2) 有意识地自言自语

塑造一个坚强、勇敢的我，告诉自己一些鼓励的话。不要仅仅是在心里想到这些激励自己的话语，而是要出声的自言自语，这种健康的自我激励行为，尤其有利于改变情绪。

第四节 及时处理“灰色情绪”



案例讲台

由于学习成绩的不如意，没有成就感，小娜最近老是提不起精神，觉得生活没啥意思，更别说生命的意义了！尤其是只要一想到明天还要去上课，连当天晚上的心情都不好。这种情形在星期天晚上更明显，因为只要一想到下个星期又要进教室学习，小娜就有一种想逃避的念头。虽然自己很不喜欢这种感觉，但是不知怎么回事，就是没办法提起精神，更别说是全心投入工作了，就连平常自己最喜欢的唱歌，近来也没有兴趣。最近狂爱吃零食，身体变胖了不少。



知识窗

抑郁

一、抑郁的识别与调整

（一）抑郁的表现

很多大学生会在一段时间内产生小娜这样的抑郁情绪。在抑郁的时候人常常会无

精打采、没有食欲，对自己所做的没有信心，整个人仿佛浸泡在愁云惨雾中，好像已经用尽力气，所以对一切事都不想再努力了！如果这种状态持续时间过长，没有得到很好地调节，可能会导致抑郁症的产生。

抑郁症最明显的症状是压抑的心情，表现为仿佛掉入了一个无底洞或黑洞之中，正被淹没或窒息。其他感觉包括容易发火，感到愤怒或负罪感。抑郁常常伴随着焦虑，对所有活动失去信心兴趣，渴望一个人独居。抑郁也伴随着个体思维方式的转变，这些认知改变可以是一般性的，比如注意力不集中、记忆力衰退或者很难做出决定。在思考中可能有更多的心境转变，消极地看待世界、自我和未来。因此，抑郁的人很难回忆起美好的记忆，不适当地责备自己，认为他人更消极地看待自己，对未来感到悲观。与此同时，还伴随身体症状，如常常乏力，起床变得困难，更严重时睡眠方式都将改变，睡得太多或者早晨醒得太早，并且不能再次入睡。也可能出现饮食紊乱，吃得过多或过少，随之而来的体重激增或剧减。抑郁是一种持续时间较长的低落、消沉的情绪体验，它常常与苦闷、不满、烦恼、困惑等情绪交织在一起。

（二）抑郁的成因

造成抑郁的因素很多，抑郁具有一定的家庭遗传性。同时性格因素是造成抑郁的重要原因，一般来说，抑郁的情绪多发生在性格内向，好孤僻、敏感多疑、依赖性强、不爱交际，生活遭遇挫折，长期努力得不到报偿的大学生身上。环境因素也可能导致大学生产生抑郁，那些不喜欢所学专业，或因人际关系处理不当、失恋等问题的大学生也会产生抑郁情绪。生理因素也是造成抑郁的原因之一，疾病、酒精和药物的影响、脑部荷尔蒙化学物质失调等都可能令情绪受到影响，引发抑郁。

（三）抑郁的处方

郁闷的情绪有时像被温水中逐渐加热的青蛙一样，它不会来势汹汹，水在升温，轻微地撩拨着你的神经，于是慢慢麻木，不再想去挣扎。它让人在时间的累积中不停地消磨斗志，当危险降临的时候，甚至连反抗的力量都没有了。如果你现在的感觉就像放在温水里的青蛙一样，没有喜怒，没有兴趣的话，不妨看看下面的建议。

1. 提高自尊

自尊是一种对自我价值的肯定、对自己的信任和对自己满意的感受。当你感到自己一无是处的时候，尽量换个角度理智客观地看待自己：你可以不擅长当众演讲，但也许你写得一手好文章；如果你不擅长丹青，照样可以在音乐中展示你的歌喉；你不擅长逻辑思维，但是你的发散式思维无人能比。你应该告诉自己："我并不是一个完美的人，我同其他人一样可能犯错误，我有优点，也有缺点。我尽量地不要因为自己的烦恼而变得更得更加烦恼，不要给自己雪上加霜。"

2. 学会自我悦纳

自我悦纳是一种对自我的稳定的接受，它拒绝使用诸如“真没用”“完美无缺”等词对自己进行泛泛的总体评价。千万不要给自己贴标签！评价你做的事情，而不要评价你这个人。一个自我悦纳的人相信，“我一如既往、坚定不移地接纳我自己，尽管我可能并不喜欢自己的所有行为与活动方式。我乐意进行评价，并努力去改进我的行为和活动方式”。

3. 制定合适的目标并逐步完成

从最感兴趣的事入手，制定一个切实可行的目标，并确保这一目标是非常明确的。然后将你的行动计划划分成足够小的步骤，确保你的计划一定可以完成。计划的每一步要达到的目标都足够小，以确定你一定可以做到。在达到每一个小目标之后都要给自己肯定和小小的庆祝，不断强化自己的能力感。在完成每个小的阶段时，尽量不要想接下来的步骤。全身心地投入眼前的小目标，完成后可为自己喝彩，加油，相信自己一定可以完成总体目标。

二、不良情绪的调节方法

在日常生活中除了抑郁之外，我们还可能产生焦虑、愤怒等许多的不良情绪。这时我们可以利用身边的各种资源有效地调节自己的情绪，下面就介绍几种实用的方法。

（一）音乐调节法

许多人都有这样的体会，当心情不好或紧张焦虑的时候，听听音乐会让心情得以放松，不快的情绪得以舒缓。根据心理学的研究，音乐确实可以治病。这主要是因为音乐对大脑皮层的刺激可以改变脑电波，从而调节情绪。那些平和、典雅的音乐可以使人全身放松，使身体本身的节奏与音乐同步同调。而一些和谐、肃穆的音乐，往往会使人“无忧无虑”地沉浸在宁静、超脱、升华的感受状态之中。

不同的情绪状态可以通过不同节奏的音乐来调节。

失眠及神经衰弱可以听舒曼的《幻想曲》《圣母颂》《摇篮曲》，舒伯特的《小夜曲》等。

抑郁情绪可以听李斯特的《匈牙利狂想曲》、门德尔松的《第三交响曲》、《苏格兰C小调》等。

情绪焦躁不安时，可以听贝多芬的《第八交响乐》、舒伯特的《第六交响乐》、肖邦的《A小调》等。

心灵感到空虚时可以听贝多芬的《命运》、博克里尼《A大调第六奏鸣曲》等。

（二）呼吸调节法

当人在情绪激动时，常常会呼吸短促，如果试着做几个深呼吸，通常有助于情绪

的控制，使激动的情绪趋于平静，消除紧张状态。下面就介绍两种呼吸调节法。

1. 深呼吸法

这是一种排除紧张、焦虑等情绪的简单易行的方法。具体做法是：大大长长地吸气，再缓慢地呼气，让你的膈肌做缓慢的升降，腹肌做有力的回收，尽力能有那种“前心贴后背”的感觉，然后再放松。必要时你可配以头的来回上仰和下垂、双肩的上下提升，以及用数数的方式来控制呼吸的速度。

2. 腹式呼吸法

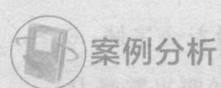
这是一种调整呼吸有利于放松、集中注意力的方法。具体方法是：开始时采取一种舒适的姿势，或坐在椅子上，或自然站立，轻轻闭上双眼或半睁双眼；先把气从口和鼻子慢慢吐出，加吐边使腹部凹进去。待空气完全吐出后，闭上嘴，从鼻子慢慢吸进空气，把腹部渐渐鼓起来；吸足了气之后暂停呼吸。然后再一边从鼻孔里轻轻地把气吐出来，一边让腹部凹进。初练时可用嘴配合吐气，以后用鼻子呼吸。



(三) 表情调节法

美国记者诺曼·卡曾斯由于器官结缔组织严重损伤，行动艰难。医生认为这是一种不治之症。卡曾斯得知这一消息后冷静地想到：“悲观会导致生病，快活有益于治疗。”为了快乐，他想出了一个奇妙的自我治疗方法：让自己笑。他借来大量喜剧幽默录像带，每天欣赏娱乐。他高兴地发现，10 分钟大笑，竟能缓解疼痛，能使他安静地睡上两个小时。后来他索性看几个小时就笑几个小时，他自己安排了以“吃饭”“大笑”“睡觉”为主要内容的每日三部曲。10 年过去了，这位记者奇迹般地活过来了，而且身体越来越好。

人的情绪状态影响人的表情，反过来，表情的改变，会使内心的情绪状态发生相应的变化。当人皱起眉头，作愁苦状时，是很难感觉到愉快的情绪的。而当舒展眉头，翘嘴角，弯眼睛，作微笑状时，则会有轻松愉快的体验。我们可以利用这一现象，有意识地改变自己面部和姿态表情以调节自己的情绪。在心境不好，抑郁不快时，不妨从改变表情入手，对着镜子练习微笑。你会发现在微笑的同时心头的阴霾已经减退不少。



案例中小娜就是陷入了抑郁这一灰色情绪状态，主要表现为情绪低落，兴趣减低，悲观，思维迟缓，缺乏主动性，自责自罪。同时还伴有躯体上的食欲猛增。这一灰色情绪一方面与小娜近来的学习成绩不理想有关系，另一方面也是跟她的内向性格分不开的。在对小娜的咨询中咨询师帮助小娜从“暑假学会游泳”这一目标入手。对目标进行了精确定义“在7月15日至9月1日间能不借助工具独自用蛙游姿式游100米”。接下来又将任务分解为了解游泳班信息、选择游泳班、每次按时去上课等若干小的目标。提醒小娜在这个计划中，最重要的是做而不是在做的过程中的感受。因为在抑郁状态下很难从任何活动中得到愉快的感觉。但只要坚持去做加以时日一定可以从目标的不断完成中得到愉快的情绪体验。

课堂活动

情绪脸谱

想象你平时的情绪状态及表情，画出你的表情和当时的情境：

1. 喜

当____________________，我真的好高兴喔。

2. 怒

我最气，因为____________________。

3. 哀

我好难过，因为____________________。

4. 惧

我好害怕，因为____________________。

引导讨论：

在不良情绪发生的时候可否换副表情，体验一下会有什么不同！

课后作业

学习瑜珈中的呼吸方法。

参考文献

[1] 樊富珉，王建中. 当代大学生心理健康教程[M]. 武汉：武汉大学出版社，2007.
[2] 张鹤. 和焦虑保持距离：情绪管理[M]. 北京：经济管理出版社，2004.
[3] 林大有. 情绪管理的第一堂课[M]. 北京：中国书籍出版社，2006.
[4] 蔡秀玲，杨智馨. 情绪管理[M]. 合肥：安徽人民出版社，2001.
[5] 冯正直. 大学生心理素质教育[M]. 重庆：西南师范大学出版社，2004.
[6] 乔建中. 情绪研究：理论与方法[M]. 南京：南京师范大学出版社，2003.
[7] 段鑫星，赵玲. 大学生心理健康教育[M]. 北京：科学出版社，2003.

第九章　谈谈情说说爱

爱情不是花荫下的甜言，不是桃花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同语言的基础上的。

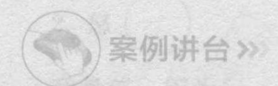
——莎士比亚

友谊和爱情之间的区别在于：友谊意味着两个人和世界，然而爱情意味着两个人就是世界。在友谊中一加一等于二；在爱情中一加一还是一。

——泰戈尔

第一节　当爱已成往事

问世间情为何物，直叫人生死相许？台湾著名女作家三毛在谈到爱情时，曾说过这样一句耐人寻味的话："爱情犹如佛家的禅，不可说，不可说，一说便是错"。爱情究竟是什么？爱情如果不仅仅是美好，作为大学生又该怎样面对和处理爱情带来的困扰呢？



爱情总是那样美好，让我们向往，可是，有时候爱情也让我们烦恼，接下来的这个同学就因为恋爱让自己限入困境。

王某，女，19岁，某大学一年级学生。进入大学后因社团活动认识了大三的学长。自己主动追求对方，相恋后，曾因个性不合发生过多次争吵，使对方越来越不耐烦，结果移情他恋。男友提出中断恋爱关系，这对她是一个沉重的打击，使她对新的生活



的所有期待与憧憬顷刻间化为乌有。她很难相信，自己心中的爱情就这么结束了，多日来，她情绪抑郁，心烦意乱，无心学习，想要忘掉这件事可却无论如何也忘不了。失恋的痛苦像恶魔一样，无情地折磨着她的心。

看到王某的状况，我们都会为她担心，她的第一份爱情就这样轻易地结束了吗？到底什么是爱情呢？我们先来看看心理学对爱情的研究吧。



知识窗 •••

爱 情

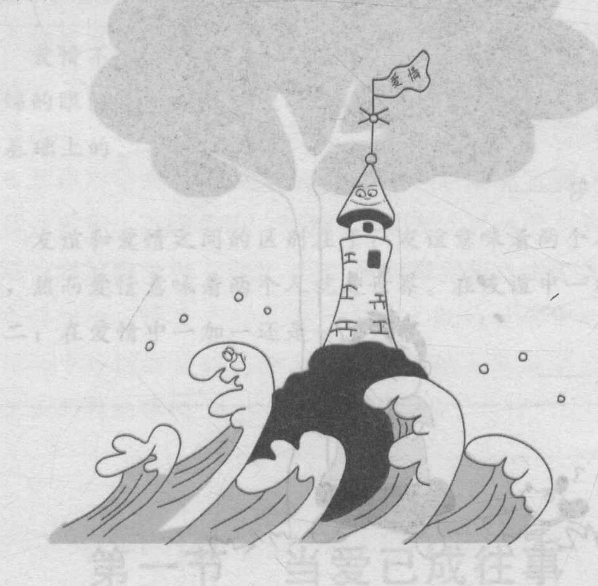
一、人类对爱情的追寻

爱情与人类的历史一样长，古希腊哲学家苏格拉底讲了一个意味深长的神话来解释人类特有的爱情现象：在远古时代，男女两性合为一体，圆如车轮，有四手、四脚、一头和两面。走起路来，四手四足就向四面张开，像车轮的辐条一样在地面滚动，快如旋风。这种变身的人力大无比，禽兽见了都要躲避。他们在地球上称霸，还想与万神之神宙斯一决高低。宙斯得知后苦思冥想，终于想出一个好主意，将他们一分为二，男女分立，各成一体。分身后才智力体力大为削减的男女两性终日想着接肢合体，重温旧梦。“每一半都急切地扑向另一半，强烈地希望融合为一体”，这种欲念即谓“爱

情”。从这则神话中，我们似乎看到了爱情的魔力，它甚至能让宇宙之神宙斯所畏惧。

从古至今，人们追寻爱情的脚步一直没有停止过，历代名人对爱情发表了很多自己的看法。很多人赞美爱情，如泰戈尔说：“爱是亘古长明的灯塔，它定睛望着风暴却兀不为动，爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯”。海明威说：“爱你时，觉得地面都在移动”。狄更斯甚至把爱情看作呼吸一样重要，“只有在你的微笑里，我才有呼吸”。

当然，也有很多的名人看到爱情带来的苦恼：培根认为“就是神，在爱情中也难保持聪明”。拜伦说：“恋爱是艰苦的，不能期待它像美梦一样出来。”塞涅卡说到：“不能摆脱是人生的苦恼根源之一，恋爱尤其如此。”



还有的人从爱情的内涵上来描述。莎士比亚说：“爱情不是花荫下的甜言，不是桃花源中的密语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同的基础上的。”车尔尼雪夫斯基认为：爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能更幸福而去做需要做的一切，并从中得到快乐。罗兰说到，假如你记不住你为了爱情而做出来的一件最傻的事，你就不算真正恋爱过；假如你不曾絮絮地讲你恋人的好处，使听的人不耐烦，你就不算真正恋爱过。

爱情真的像他们描述的那样美好而又动人吗？还是充满着苦恼和悲伤？接下来我们看一下心理学领域关于爱情的研究成果。

二、心理学关于爱情的理论

心理学家们把爱情看作是人际交往内容中的一部分，他们从不同的角度来定义爱，试图从一个更正确的角度去描述爱情，测量爱情。

人本主义心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Ranson Rogers）说：“爱是深深的理解和接受”。马斯洛（Maslow）认为：“爱的需要涉及给予和接受爱，我们必须懂得爱，必须能



教会爱、创造爱、预测爱”。美国心理学家埃利希·弗洛姆（Fromm）强调爱情是一个人对另一个人的外貌和能力的积极的表达，爱情使一个人开始了对另一个人的关注。爱情并不是把两人从其他人中独立出来而是要求两人更多地去关注其他人和世界。鲁宾（Rubin）是对爱情进行系统科学研究的第一人，通过对爱情和喜欢的测量研究，他指出爱情是指心里总是想着所爱的人。斯丹通（Stanton Peel）从积极正面的角度去释义爱情，认为爱情是一种广泛的经历，它能为个人提供更多的机会去接触世界和了解除身边以外的人，它能使人更活泼、更勇敢、更开放。他认为爱情是一种帮助性的关系，在这种关系中双方彼此信任，能接受和提出批评而不用担心两人关系质量被削减，爱情能提高一个人的能力和外部的成长，因为爱情意味着建立一种有价值的关系和找到一个有价值的爱人。

(一) 爱情的涵义

爱情作为人类情感的高级形式，是最为复杂和微妙的。心理学中对它的定义是“一对男女之间互相倾慕，渴望成为终生伴侣的强烈的、持久的、专一的感情”。它具有生物性和社会性两种属性。

1. 爱情的生物性。

从生物性上来说，爱情的动力是人的性欲，是延续物种的本能。性的成熟，使青年男女的内心产生了对异性的向往，性的吸引是爱情产生的自然前提和生理基础，是爱情不可缺少的一种属性。

2. 爱情的社会性。

人类的爱情之所以被讴歌，而且成为人类永恒的情结，是因为爱情的社会性。作为万物之灵的人类，爱情的社会性的内涵非常丰富。首先，爱情包含着理性而有目的的交往。人具有在劳动和社会关系中合乎规律地发展起来的意识，能够根据一定的原则和准则来权衡并且调整自己的行为，这就使复杂的性关系具有高尚的精神。其次，爱情具有道德性，人具有动物所不具备的的善恶观，能够区分真善美，从而在两性关系中接受道德的约束和调节。最后，爱情内容受社会发展水平的影响。志同道合曾经是革命年代崇高爱情的代名词，而如今社会观念开放，爱情价值观日趋多元化，甚至于同性爱情也正在被越来越多的人所理解。

(二) 爱情的特点

爱情与亲情和友谊不同，它有着自身的一些特点：

1. 互爱性

爱情是由两颗心灵弹拨出来的和弦，真正的爱情不可强求，就像俗话所说的“强扭的瓜不甜”只能以双方的互爱为前提。在恋爱的过程中，双方要处于平等自由的地位，单方面的爱不是真正的爱情。

2. 纯洁性

恋爱中的男女较少受其他外来因素或一些附加条件的干扰。如果以金钱、门第、权势作为产生爱情的唯一依据，这样的爱情可能不会长久。

3. 无私性

弗洛姆在《爱的艺术》一书中指出，爱是主动地给予，而不是被动地接受。爱一个人，就意味着为他的幸福甘愿奉献自己的一切，只有无私的奉献，才能使爱情更加圣洁和纯真。

4. 专一性

爱情是一种高尚的精神生活，包含着特有的，只能存在于两个人之间的情感和义务。教育家陶行知曾经形象地说过：爱情之酒甜而苦，两人喝是甘露，三人喝是酸醋，随便喝要中毒。

5. 持久性

爱情不是一时的感情冲动，而是一种持久的感情。爱情的持久性表现在爱情的不断深化、充实和提高上，恰如莎士比亚所说：真正的爱，非环境所能改变；真正的爱，非时间所能磨灭；真正的爱，给我们带来欢乐和幸福。

三、失恋的原因及调适策略

恋爱对于每个人都是难忘的，恋爱中的关心体贴、互帮互助和激励安慰会让每个人都体会恋爱的美好。然而，越是美好的东西，失去之后的伤害越大，失恋正是如此。很多大学生经历的是人生的第一次恋爱，因此受挫感更强，郁闷情绪更难排解，失恋后存在着种种复杂心态。有的无法排解，偏激轻生，有的开始自我放纵，还有的甚至无法忍受被人抛弃，实施报复，消极对待，自甘沉沦。为了避免以上问题的出现，我们应该怎样面对失恋和分手呢？

（一）认识到失恋也是一种美

人们都说恋爱中的人真美，爱情真美。但是并不是所有的爱情都会一帆风顺，拥有美好的结局。有时候失去一份爱情也是成长的中不可避免的一份经历，失恋这件事情也有积极地一面。或许你会疑问，真的吗？其实，失恋何尝不也是一种美？

失恋的人，有一种伤感，有一种心痛。或者独自一人舔拭着自己的伤口，或者与好友一起诉说内心的苦闷，或者借酒消愁，一醉方休。失恋的人，看起来失落，有的甚至颓废，让人看着心疼。但是，这也只是生命中的一个乐章，低谷的、沉闷的，悲伤过去，失恋以及失恋的感觉也就成为人生的一种体验。经历了失恋，人会学到许多东西，知道什么是自己最想要的，自己该如何做才能赢得幸福的爱情。失恋，使人慢



慢长大，在悲伤中坚强，在挫折中浴火重生……

失恋也是一种美，使自己更加看清了自己，看清了许多事，品尝了些许沧桑，体味了一分苦涩。沉溺于失恋的阴影中不肯自拔的人，才是这场恋爱中的失败者；失恋而不被击倒，仍然相信爱情，勇敢追逐幸福的人，是最美丽和可爱的。

失恋是一种清醒，因为，在爱情上“春风得意马蹄疾”的人毕竟太少。尽管文人们虚构了一个又一个“一见钟情”的美丽故事，但毕竟是虚构，是故事，所以才会让人铭记。现实中，那样美好而甜美的爱情通常是可遇不可求的，真正的爱是苦乐相伴的，也才是经得住时间的考验的。



(二) 走出失恋与分手

根据心理学原理，大学生面对失恋可通过这些方法进行自我调节：

1. 价值补偿法

此法旨在稳定人的情绪，平衡人的心理，增强信心和勇气，而且对事业的成功还能起到激励作用。失恋学生要努力克服爱情至上的观念，明确爱情固然重要，但毕竟不是生活的全部，生活中还有比爱情更重要的东西，那就是对理想、事业和工作的追求。要自觉摆脱失恋的阴影，把精力投入到学习工作之中，把失恋升华为一种奋发向上的动力。

2. 多维思考法

当受到外界刺激、情绪不能自主时，排遣这种不良情绪的关键是冷静和理智。失恋后，不妨静下心来回忆一下整个恋爱过程，冷静、客观地分析一下失恋的原因，认

真地总结经验教训，如：你们的恋爱是否存在盲目性？对方感情的变化有无道理？这样的爱值不值得留恋？

3. 活动转移法

因失恋而悲痛欲绝的人，可以通过参加有意义的活动，如文体活动、学习班、继续深造等，将自己的注意力转移到其他事上去，使消极的情绪得到控制。置身于欢乐的环境中，用新的乐趣来冲淡心中的郁闷，可使自己忘掉痛苦和烦恼。当保持记忆的条件暂时不存在，或被另一种现象干扰时，就会造成人们对某种事物的遗忘。这样，伤感者不仅精神上得到了补偿，而且可以打开生活的视野，产生新的理想和追求。

4. 自我安慰法

此法是指当人产生悲观失望情绪时，通过“自我”调节，使心理上得到某些满足，以促进心理平衡。恋爱同其他事情一样，既有成功，也有失败，那么，我们为什么只苛求成功而不正视失败呢？况且，第一次闯入你心中的异性并不就是惟一可爱的，第一次作出的择偶选择也未必都是最佳选择，除了对方之外，难道就没有别的人可选择了吗？正所谓：天涯何处无芳草，莫愁前路无知己。

5. 积极认知法

任何事物都有其正反两面，失恋虽说是一次失败的恋爱，但同样有其独特的积极意义，比如：失恋能避免以后的婚姻失败，失恋能增长阅历和耐挫能力，失恋能澄清自我的爱情观，失恋能让人学会珍惜、尊重和宽容等等，多从积极的角度认识失恋问题能有效降低痛苦感，将失恋的负面影响减低。

案例分析

结合上面谈到的一些内容，我们一起来看一下开头的这个案例。

小王在大学里第一次恋爱，是怀着美好的憧憬和愿望开始的，她没有想到，两个人随着认识时间的相处，发生了一些冲突和矛盾，这对小王来说可能是意料之外的事情。如果小王在这段关系中，一味地要求对方迁就自己，为自己改变，那么男友很可能就不堪这样独自承担压力，而选择逃离。或许，小王会非常纳闷为什么自己认为美好的爱情就这样轻易的结束了，随之就会产生非常低落的情绪。如果小王和男友的分手已经不可挽回，那么小王就需要学着放手。要知道，一段不合适的恋爱终止了，本身对双方都是好事情。小王需要试着接受现实，然后采取一些适合自己的方式慢慢地处理好自己的情绪，尝试使用我们上面讲到的一些方法帮助自己调整。有时候，一段恋情的结束也是个人成长的机会，相信这次的失恋，小王一定也会找到改善自己的方向，为未来更好的与人相处做好准备。

课堂活动

绘制原生家庭图

原生家庭图——使同学们明白早期生活经历，特别是原生家庭对个人性格起着至关重要的作用，对个人的生活会产生长期、深远的影响，甚至会决定个人的一生幸福。

目的： 通过原生家庭了解自己的恋爱观，探寻自己喜欢的恋人的品质。

时间： 20分钟。

准备： 原生家庭范例表一张，每人1张练习表，1支笔。

操作：

1. 将原生家庭画法范例呈现给大家，向大家介绍原生家庭图的画法。

2. 成员在10分钟内完成原生家庭图。在每位家庭成员旁边写三条你欣赏的品质和不喜欢的品质。

3. 画完后小组内讨论家庭对恋爱观念的影响。

引导讨论：

通过原生家庭图，你有什么发现？你喜欢什么样的人？这与你的家庭有什么关系？你怎样看待这种影响。



阅读分享

阅读短文《爱是一种能力》，下次课分享感受。

爱是一种能力

要忠于自己　不要委曲求全

要敢爱敢恨　不要哭哭啼啼

不要怕伤害你最爱的人

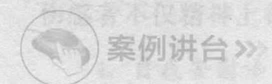
所以，要勇于付出、敢于索取，不做默默流泪的红蜡烛

爱是一件充满偶然的事物，这正是它的迷人之处。在这个世界上，没有任何人能告诉你一种有效的方法，保证你只要运用这种方法就可以百分之百获得某个人的爱，并使这种爱持续到生命的终点。但这个世界上，的确存在一种“爱的能力”。当你具备了这种能力之后，你就有可能在充满偶然的爱的世界中，真正获得属于你自己的一份礼物。

你希望自己拥有这种能力吗？那么，你首先要学会一件事情——“忠于自我”——我到底渴望过一种什么样的生活？我到底需要一份什么样的爱情？我真的认为爱情是生活的全部吗？难道我不认为生命中还有比爱情更重要的事情？我是否会

因为爱一种生活方式而爱上那个能够提供这种生活方式的人？或者，我是否会因为爱一个人而决定接受他的生活方式？我更在乎爱的过程还是爱的结果？这些问题，在一个人的一生中，迟早会碰到，无论你是决定草率地填上答案还是慎重地加以考虑，我告诉你，这些问题是你躲不过去的。

第二节 落花有意流水无情



案例讲台

下面这个案例是网上流传的一封信，请思考一下，个案中主人公该如何在现实中处理好自己的困惑呢？

我早已暗恋你很久，一直没有勇气说出，我和你已有一年多没见面，这一年我每晚都思恋你，也睡得不好，只因为我非常爱你，今晚中秋节我非常寂寞，我很想你能够陪伴我度过，但是我知道这是不可能的事，而且我知道你根本就不会爱我，但是我真的非常爱你，也非常思念你，所以今晚我鼓起勇气决定在这网页上发出对你的爱的宣言，希望你能考虑。写完这封信，我还是没有勇气发出，我怕被她拒绝，连起码的朋友都不能再做了。





知识窗

大学生恋爱

正处于花样年华的大学生，青春激荡，才情荟萃。随着生理的发育成熟、心理的发展完善，恋爱现象在大学校园已十分普遍。当代大学生恋爱的主流意识是健康的，



他们敢于追求理想的爱情，恋爱观点开放，但受限于自身生理和心理的不成熟，也出现了许多问题。我们需要了解大学生恋爱的特点及容易出现的误区，防微杜渐，以更好地促进大学生的身心健康发展。

一、大学生恋爱的特点

(一) 恋爱意识明显，恋爱现象普遍存在

在校大学生已度过了性发育阶段而进入了性成熟阶段，对爱情的向往和追求是正常的。他们结束了由性意识觉醒而引起躁动不安和心理不平衡状态，开始由性接近阶段向恋爱阶段过渡，并逐渐萌芽出具有道德意义和社会意义爱情意识，从而产生对异性的好奇和关注，有要求谈恋爱和与异性交往的渴望。

除了生理因素，情感的发展也是大学生恋爱现象普遍的一个重要因素。从情感发展上来说，大学生经过十余年的寒窗苦读，中学阶段由升学压力而被压抑的青春期情感此时得到了释放，生活的诸多诱惑使大多数人跃跃欲试，尤其是他们大多已经摆脱了家长的约束，认为自己具备了自立的能力，可以按照个人的意愿去生活。大学生在有异性的场景中会有一种强烈的自我表现欲，会表现得更好，做得更出色。他们愿意与异性交往，所以很多大学生恋爱欲望强烈，渴望情感的满足。

此外，受传统文化的影响，长期以来，我国一直缺少对青少年的性知识教育。男女之间的正常交往往往得不到大家的认同，如果男女同学之间交往多了些，会被误认为在谈恋爱。把男女同学成熟后的一种对异性的正常心态直接与爱情挂钩，而排除了友谊的可能，从而压抑了男女青年的正常交往。随着对外开放和加强生理及性科学的研究，加之社会上的一些文艺作品中对爱情的过分渲染，给刚刚步入生理成熟期但缺少社会阅历的大学生带来了极大的影响。年轻人特有的好奇心驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱，在一定程度上对大学生恋爱起了诱发作用。

(二) 恋爱观念开放，注重恋爱过程

环境的宽松，大学校园中和谐的氛围，使大学生的恋爱方式的日渐开放，他们已完全抛弃了遮遮掩掩，羞羞答答的面纱，他们激情洋溢，热情奔放，大胆追求爱情，恋爱不再担心受到嘲讽和批评，甚至还有自豪和荣耀的心理。当代大学生渴望和追求一种真挚的感情，一种不受世俗因素干扰的纯洁的感情。这是对传统的“父母之命”“媒妁之言”等婚恋观的反叛，无疑是有进步意义的。

大学生的爱情是在特殊文化环境中萌生的，而作为爱情之果的婚姻家庭需要在学业完成之后才能实现，所以他们谈论的话题大多是人生、社会、学习等，他们追求丰富多彩的精神生活，而很少涉及家庭、经济等现实问题。当代大学生注重的是恋爱的过程本身，对恋爱的结果并不看重。用一句时髦的话说叫：“只在乎曾经拥有，不在乎

天长地久”。如果说父母们谈恋爱的主要目的是为了建立一个稳定的家庭，以期白头偕老的话，那么当代大学生则更注重恋爱过程中的感情成分。

(三) 恋爱动机多元化

由于大学生个人的经历及家庭情况的不同，恋爱的动机也不同。当代大学生恋爱的动机呈现多元化的特点。

1. 对婚姻家庭的向往

多数学生对恋爱婚姻问题的认识比较深刻，认为恋爱是婚姻的基础，“恋爱是为了成家立业，共度美好人生”。所以在恋爱问题上较慎重，能够认真对待，选择恋爱对象较慎重。

2. 攀比心理

有的学生谈恋爱时因为存在攀比心理，当看到别人成双成对，欢声笑语，而自己孤零零，心理难以平衡，于是随波逐流也想恋爱，以此而产生心理的某种满足感。大学生们在共同的校园气氛中学习、交往、生活，知识水平、思想观念的相似性，促使他们在恋爱问题上表现出相互攀比的现象。

3. 寻找感情寄托

有少数学生的恋爱往往是寻找一个避风港。由高中进入大学，学习和管理方式的不同，使很多学生一下子松懈下来，生活缺乏目标，许多大学生感到枯燥乏味，“郁闷”一词常挂嘴边。有的便到异性中去寻找感情寄托，通过恋爱消解寂寞，期望从恋爱中得到温暖、保护、关怀和体贴，使自己的感情有所依托，有所归属，排除孤独与空虚。

4. 担心失去好机会

有好多同学担心毕业后再难找到合适的恋爱对象，认为在大学里彼此都比较单纯，容易找到“真爱”，否则错过了这个机会，以后再找年龄相当，志趣相投的就难了。

5. 把恋爱当作一种手段

还有的学生由于贪图享受，希望不劳而获，但受限于自身的经济条件，于是通过恋爱来寻找“长期饭票”，满足自己的消费。也有的学生毕业后希望留在大城市，把希望寄托在恋爱对象的身上，希望通过恋爱对象找到好工作。

(四) 择偶标准多样化

人们选择配偶总是要考虑一定条件，如道德品质、性格特征、年龄大小、职业性质、兴趣爱好、经济状况以及体态容貌等等。根据倪秀娟的调查显示当代大学生的择偶标准主要有以下几点：



1. 注重人品

“转型期大学生价值观调查表”的结果中显示男女大学生在择偶标准上都首选“人品”。大学生恋爱更注重精神生活，注重人的品行才华，要求对方与自己有共同的理想、兴趣。大多数大学生认为未来的爱人应是生活中的帮手，事业上的支持者和合作者，所以在选择伴侣时要特别注意对方的人品和内在气质。

2. 男生侧重外貌仪表，女生侧重才华

男大学生在择偶条件上对女生的善解人意、外貌漂亮、温柔善良、乐观要求较高，比较看重长相，这样的择偶标准是对中国传统择偶观“窈窕淑女，君子好逑”的继承。女大学生谈恋爱大多是倾慕对方的学识和才华，择偶普遍重视对方的能力。

3. 考虑经济条件

当代大学生一方面在追求纯真的爱情，另一方面却又不得不屈服于现实，追求情感之外的曾被他们视为“世俗”的东西，比如说要考虑双方的经济条件。这其实也是恋爱观念成熟的一种标志，爱情并不是一切，如果只有两人相爱却连最基本的生活保障也没有，爱情将无从维持。

(五) 性观念开放

新时期大学生性观念呈开放和多元化的趋势。目前随着人性化理念的深入，教育部门对大学生的性约束放宽了。大学生发生婚前性行为已不作为违纪处理、大学生可以结婚、大学生的年龄限制放宽使得成年大学生增多，加上高校附近旅馆、日租房等客观条件，大学生中发生性行为的比例有所增加。

性再也不是大家羞于启齿的话题，有些大学生信奉“性自由”，追求所谓的“性解放”，主张自然冲动的尽情舒展，以玩乐为目的，追求性欲的满足。但是也有很多的学生不赞同婚前性行为，认为，大学时期的学习任务非常繁重，不可能有更多的精力投向异性，过早的婚前行为可能会给自己和他人带了很多无法预料的影响。

二、单恋的调适方法

单恋是指一方对另一方的以一厢情愿的倾慕与热爱为特点的爱情。

单恋有多种类型：羞怯型的人，默默地、强烈地爱着一个异性，但由于害羞，或是胆怯，不敢向对方吐露真情，从而陷入无边的自我苦恼中；执拗型的人向某一位心爱的人儿表达了爱意，却遭到了拒绝，但热烈的爱情并不因此消减；幻想型的人所爱之人远在天边，飘在云端，渺渺茫茫，可望而不可及，或是明星，或是英雄。明知连走近对方身边都毫无希望，却无法熄灭心中的爱情，日夜空思念。

单恋者的心理状态是各不相同的。比如，羞怯型的单恋者，往往把所爱的人看得很高，把自己贬得很低。他们把理想的光环加在对方的头上，并被光环罩住了双眼，

愈发觉得对方高不可攀，自己卑微低贱。他们只恐吐露心声以后，遭到拒绝，或受到奚落，连爱的希望也失去了，因而宁愿把炽热的爱情埋在心底。无论是羞怯型、执拗型还是幻想型的单恋者，他们共同的特点是感情真挚、强烈、缠绵，挥之不去，斩之不断，即使满腔热情得不到一丝一毫的回报，仍不改初衷。他们的另一个心理特点是，不肯或不敢正视现实。已经再明白不过了，根本没有相恋的可能，或者落花有意，流水无情，却仍怀抱希望，不肯罢手。

单恋者一般性格内向。他们内心热烈，外表冷静，把爱情深埋在心底。他们一般不采取攻击性的行动，只是沉迷于虚幻的情爱之中。因此，它不像失恋者那样受到人们的关注，危害性也不容易看清。事实上，它像一剂慢性毒药，腐蚀着单恋者的心灵，它使单恋者虚度了宝贵的青春。人的一生，青春只有一次。

羞怯型的单恋，是一种不完全型的单恋。羞怯者应鼓足勇气，表白自己的爱情。它有两种前途：一是对方知道了真情，深受感动，也深深地爱着自己，只是也像自己一样隐瞒着真情。这样，捅破了窗户纸，单相思变成了两相思，单恋的局面就从此结束了。二是对方铁石心肠，毫无恋念之意。无论是喜剧结束还是悲剧结束，总之，尽早弄个水落石出，对于结束痛苦的单恋，是有好处的。打破美丽的梦幻，当然会很难过，但一时的痛苦，换来永远的解脱，重新面对生活是值得的。

执拗型及幻想型的单恋，是完全型的单恋。不管耗去多长时间，投进多少精力，都是无法改变单恋的局面的。在这种情况下，惟一的办法是，狠下决心，斩断情丝。罗马的学者西塞罗说过："青年人对于爱情，要提得起，放得下，才是一个智者"。单恋者要让自己做这样的智者。

要想尽快地从单恋的泥潭中挣脱出来，就要抹去心中的偶像。如果这个人就生活在身边；最好减少或避免接触，让对方在自己心目中的影像逐渐淡化。另外，要转移注意力，让工作与学习充实每日的生活，不再沉迷于幻想之中，这样，单恋的烦恼就会逐渐消除了。

案例分析

看了开头的这封未发出的信件，我们看了之后都会感到着急。请问，这样爱着对方，对方又完全不知，这样"糊里又糊涂"的爱是真正的爱情吗？对于这位暗恋别人的主人公，请思考下面的几个问题。

(1) 要分清"爱情"和"友谊"的界限。"爱情错觉"的产生往往是由于自己爱上对方，而对方也从言行上表示出对你好感的趋势，但对方对你的好感，也仅仅是好感，或者一种友谊的表现。虽然好感和友谊在一定条件下能发展为爱情，但它绝不是爱情本身。其实，好感和友谊是有着明显特征的，它们明朗大方、公开多向，如果你冷静地观察和分析一下，是不会将它们与爱情弄混的。

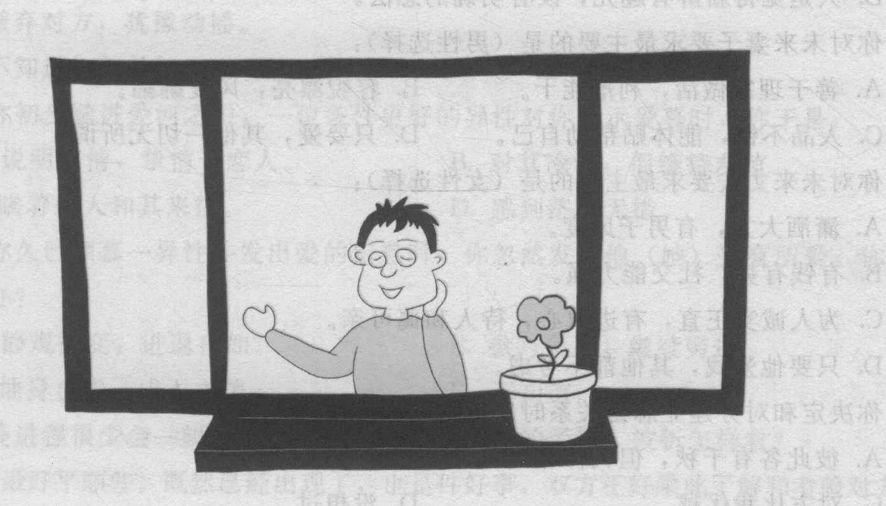


(2) 要给自己的“感觉”打问号。感觉只是人们认识客观事物中的一种初级形式，它所反映的只是事物的个别属性，因此往往会对事物产生不正确的反映。产生在“感觉”基础上的“爱情”只是一种感性感情，与真正的理性的爱情不能相提并论。所以，当你感觉到某一位异性同学的温情时，一定要多问个为什么，进行冷静的思考，切莫过份相信自己的感觉，免得作茧自缚。

(3) 要能够急流勇退。一旦发现自己陷人单恋的境地，就应该毫不迟疑地打消这爱情上的“海市蜃楼”，尽快地摆脱自己编织的虚幻的情网，借助理智的力量，获得感情上的解脱。如果你对对方一见钟情，爱之若狂，并且觉得对方也很爱你，但很快又发现事实并非如此，就要能够急流勇退，牢牢地掌住感情的舵，尽可能减少或避免与对方的接触，克服虚荣心理和由对方冷淡而造成的自卑感。反之，一味追求人家，或者沉溺于单恋的泥潭不能自拔，是很不明智的，这样只会降低自己的人格，使别人瞧不起你。

(4) 倾吐心中的忧郁。单恋之苦闷在心身，愁肠百结，就会百病丛生。所以，当你感到困惑或者痛苦的时候，可把单恋的缘由、经过、幻想和苦闷，向老师、家长或最知心的朋友尽情倾吐，听听他们的评说、劝慰，借他们的手戳穿“西洋镜”。这样，把肚里的话倒出来，常常会使人一吐闷气，心境平静得多。但切忌逢人便讲，不看对象信口开河，因为这样只能惹起麻烦，徒增你的烦恼。

(5) 转移注意力。单恋的人要拿出信心和勇气，与自己的脆弱感情作斗争。原来不爱参加集体活动或体育锻炼，现在偏要多去参加；原来对学习不感兴趣，现在就要激发自己的学习兴趣；本来不善于交际，以至眼界狭隘，现在就偏要去人群里说说笑笑。这样以求得解脱和安慰。



课堂活动

讨论什么不是爱情？

几乎所有的大学生都能背诵《大话西游》中那段经典的台词：“曾经有一份真实的爱情摆在我的面前，我没有珍惜，等它失去时我才追悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此。如果上天能够给我一个再来一次的机会，我一定要对你说‘我爱你！’如果非要在这份爱情加上一个期限，我希望是一万年！”这是大学生心中的理想的爱情。但是，理想并不等于现实，当大学生心中的理想之爱最终注定只能是空想时，这种爱就会化作烟雨，一切都将随风而逝，留给当事人的只能是无尽的愤憾、懊恼与失落。因此，大学生首先需要澄清的是什么不是爱情？（比如：偶像化的爱情、完美的爱情、非理性观念以及产生于孤独时的爱恋等）

课后作业

恋爱心理测试

测测你的恋爱心理正常吗。

1. 你认为恋爱作为人生一个极其重要的环节，其最终所达到的目的应当是：

A. 找到一个情投意合的爱侣。

B. 成家过日子，抚育儿女。

C. 满足性的饥渴。

D. 只是觉得新鲜有趣儿，没有明确的想法。

2. 你对未来妻子要求最主要的是（男性选择）：

A. 善于理家做活，利落能干。　　B. 容貌漂亮，风度翩翩。

C. 人品不错，能体贴帮助自己。　　D. 只要爱，其他一切无所谓。

你对未来丈夫要求最主要的是（女性选择）：

A. 潇洒大方，有男子风度。

B. 有钱有势，社交能力强。

C. 为人诚实正直，有进取心，待人和蔼可亲。

D. 只要他爱我，其他都不考虑。

3. 你决定和对方建立恋爱关系时所依据的心理根据是：

A. 彼此各有千秋，但大体相当。　　B. 我比对方优越。

C. 对方比我优越。　　D. 没想过。



4. 对最佳恋爱时间的考虑是：

A. 自己已经成熟，懂得人生的意义和爱情的内涵，并且确定了事业上的主攻方向。

B. 随着年龄的增大，自有贤妻与好丈夫光临，“月老”不会忘记每个人的。

C. 先下手为强，越早越主动。

D. 还没想过。

5. 你希望自己是怎样结识恋人的：

A. 青梅竹马，情深意长。　　B. 一见钟情，难分难舍。

C. 在工作和学习中逐渐产生恋情。　　D. 经熟人介绍。

6. 你认为推进爱情的良策是：

A. 极力讨好取悦对方。　　B. 尽力使自己变得更完美。

C. 百依百顺，言听计从。　　D. 无计可施。

7. 你希望恋爱的时间是：

A. 越短越好，最好是“闪电式”。　　B. 时间依进展而定。

C. 时间要拖长些。　　D. 自己无主张，全听对方的。

8. 谁都希望完整全面地了解对方，你觉得了解他（她）的最佳途径是：

A. 惊心布置特殊场面，连连对恋人进行考验。

B. 坦诚相待地交谈，细心地观察。

C. 通过朋友打听。

D. 没想过。

9. 你十分倾心的恋人，随着时间的推移，暴露出一些缺点和不足，这时候你：

A. 采取婉转的方式告知并帮助对方的改进。

B. 因出人意料而伤脑筋。

C. 嫌弃对方，犹豫动摇。

D. 不知道如何是好。

10. 当你初步踏进爱河之中，一位条件更好的异性对你表示爱慕时，你于是：

A. 说明实情，挚情于恋人。　　B. 对其冷淡，但维持友谊。

C. 瞒着恋人和其来往。　　D. 感到茫然无措。

11. 当你久已倾慕一异性并发出爱的信息时，你忽然发现他（她）另有所爱，你怎么办？

A. 静观待变，进退自如。　　B. 参与角逐，继续穷追。

C. 抽身止步，成人之美。　　D. 不知道。

12. 恋爱进程很少会一帆风顺，而你对恋爱中出现的矛盾、波折怎样看？

A. 最好平顺些。既然已经出现了，也是件好事，双方正好乘此了解和考验对方。

B. 感到伤心难过，认为这是不幸。

C. 疑虑顿生，就此提出分手。

D. 没对策。

13. 由于性情不合或其他原因，你们的恋爱搁浅了，对方提出分手。这时候你：

A. 千方百计缠住对方。　　B. 到处诋毁对方名誉。

C. 说声再见，各奔前程。　　D. 不知所措。

14. 当你十分信赖的恋人背信弃义，喜新厌旧，甩掉你以后，你怎么办？

A. 当自己眼睛认错了人。　　B. 你不仁，我不义。

C. 吸取教训，从新开始。　　D. 痛苦得难以自拔。

15. 你爱途坎坷，多次爱均告失败，随着年龄增长进入“老大难”的行列，你：

A. 一如从前，宁缺勿滥。　　B. 讨厌追求，随便凑合一个。

C. 检查一下选择标准是否实际。　　D. 叹息命运不佳，从此绝望。

评分与评价：

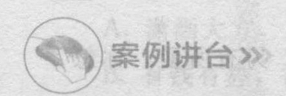
分数为 34 分以上：你是一个成熟的青年，你懂得爱什么和为什么爱，着是你进入情场的最佳场券。不要怕挫折和失败，它们是考验你的纸老虎，终将在你的高尚和热忱面前逃遁。尽管大胆地走向你的梦中的恋人吧，你的婚姻注定是美满幸福的。

分数为 25～34：你向往真挚而美好的爱情，然而屡屡失败，一时难以如愿。你不妨多看看成功的朋友，将恋爱作为圣洁无比的追求，不断校正爱情之舟的航线，这样你与幸福就相隔不远了。

分数为 15～24：与那些情场上的佼佼者相比，你的恋爱观念存着不少的问题，甚至有不健康之处。如果你已经轻率贸然地进入恋爱，劝你及早退出。（应不应该退出，自已好好想清楚）

分数为 15 分以下：爱情对于你是个迷蒙恐怖的世界，你需防备圈套和袭击。故建议读几本婚恋指导书籍，稍许成熟些，再涉爱河也不迟。

第三节　做最熟悉的陌生人



不久前，北京市第一中级人民法院传出一则消息：北京一所国内一流医科大学的 24 岁男学生官某因恋爱不成，故意剥夺他人生命，造成一死一伤，被判处死刑。

背景：官某与被其杀害的前女友张某系同班同学，两人恋爱半年后开始常为一些无谓的小事争吵，张某几次提出分手，而官某每每以死相威胁要求继续维持关系。一次，张某未与官某打招呼就与同学外出，被跟踪而至的官某追上来掐住脖子拖到路边，幸亏被同学及时解救才得以脱险。这一次，在同学和老师的帮助下，官某终于向学校



保证不再纠缠张某。可是，时隔半年后的一个清晨，刚刚从那段痛苦的感情中解脱出来的张某就被官某残忍地杀害在实验室中，闻讯去解救的另一名同学也被官某击伤。



知识窗

终止恋爱关系的策略

爱情是美妙的，但当一场爱情走到了尽头，曾经相爱的双方如何化解矛盾、和平分手，失恋后如何调节自己的心态，周围的人如何帮助恋爱双方摆脱困境，这些既是感情上的问题，又是知识性、技术性的问题。

这里，我们就针对这幕惨剧所涉及的一些问题进行心理分析，为大家提供一些“技术上”的帮助。

当你发现对方并非自己理想的爱人时，当然要提出中断恋爱的要求。但即使有足够的理由中断爱情，也应当讲究方式，谈恋爱时要真诚，提出中断恋爱时也要真诚，提出中断恋爱的方法主要有以下三种：

(1) 面谈。这是最普遍的一种方式。两人开诚布公地说出自己的想法，是解决问题最直接的方式。谈的时候首先肯定对方在恋爱时对自己的爱护与关怀，不要采取诅咒、谩骂的方法，会激起对方的仇恨，使矛盾激化。第二，要直接说出自己谈话的目的，语气可以柔和但是观点要明确，必须明确地告诉对方自己要终止恋爱关系，切忌优柔寡断，给对方留有幻想。那是对对方的折磨，也会给自己留下隐患，所谓“当断不断，反受其乱”。这一点尤为重要。第三，还要对对方表示和感谢和祝福，鼓励对方也从这段关系中走出来，积极地面对，理性地调整自己的情绪。上文中的女生张某如果能在提出中断恋爱时注意到以上几点，或许对事情的解决有所帮助。

(2) 通过书信表达态度。如果自己没有勇气跟对方说，也可以通过写信、发邮件的方法表明自己的态度。这种方法的优点是，避免了激烈的对话和可能的失控场面，措辞也能更冷静、得体。缺点是容易造成误解、双方不能进行及时的交流。写信的时候要注意措辞和语气，尽量要将自己所说的话写清楚，避免误解。

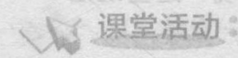
(3) 寻求他人的帮助。有时候自己不好意思跟对方表明态度，也可以请他人帮忙。采用此方式需注意：代表自己去表达态度的人是对方也认识、了解的，最好是对方信得过又非常尊重的人，可以顺势对其进行开导、安慰。



案例分析

近年来，高校因情感纠葛引起的恶性事件不断地引起我们的思考，正值青春年华的大学生们为什么会选择如此具有伤害性的方式来处理恋爱的纠葛？深思一下，我们

不难发现，一方面由于身处恋爱关系的大学生们，身心还未成熟，个性中冲动和不计后果的一部分特点会在感情受挫的时候被放大，那时的他们，思维受到局限，情绪无法缓解，如果再有不恰当的分手方式的话，很容易酿成恶果。所以，不管是哪一方在结束恋爱关系的时候，都应该既考虑到自己的感受，也要尊重对方的感受，尽量选择适合对方的，伤害性更小的表达方式。当然，如果在结束的过程中发现对方的情绪十分激动、愤怒或是过分纠缠的话，请一定要寻求他人的帮助，比如，家长、朋友、老师或是心理咨询师的帮助，这样能更好地处理好此事，不会留下隐患。



课堂活动

如何解决恋爱中的冲突

1. 讨论如何处理冲突和差异。
2. 根据大家的讨论，总结解决冲突的办法：

（1）认识到冲突不是坏事，恋爱的双方如果有了冲突应该尽可能地面对。

（2）不要争对错，每个人的看法不同。重要的是增进彼此的了解，学会尊重对方。

（3）站在对方的角度思考问题。

（4）吵架的时候学会暂停，安静下来才会思考。

（5）学习并练习好的沟通方式。



课后作业

爱怕什么

读毕淑敏的《爱怕什么》，探讨大学生恋爱怕什么。

爱挺娇气挺笨挺糊涂的，有很多怕的东西。

爱怕撒谎。当我们不爱的时候，假装爱，是一件痛苦而倒霉的事情。假如别人识破，我们就成了虚伪的坏蛋。你骗了别人的钱，可以退赔，你骗了别人的爱，就成了无赦的罪人。假如别人不曾识破，那就更惨。除非你已良心丧尽，否则便要承诺爱的假象，那心灵深处的绞杀，永无宁日。

爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说语言和温情的流露，也是行动不可或缺的部分。我曾经和朋友们做过一个测验，让一个人心中充满一种独特的感觉，然后用表情和手势做出来，让其他不知底细的人猜测他的内心活动。出谜和解谜的人都欣然答应，自以为百无一失。结果，能正确解码的人少得可怜。当



你自觉满脸爱意的时候，他人误读的结论千奇百怪。比如认为那是——矜持、发呆、忧郁……

一位妈妈，胸有成竹地低下头，做出一个表情。我和另一位女士愣愣地看着她，相互对视了一下，异口同声地说：你要自杀！她愤怒地瞪着我们说，岂有此理！你们怎么那么笨?！我此刻心头正充盈温情！愚笨的我俩挺惭愧的，但没等我们道歉的话出口，那妈妈恍然大悟道：原来是这样！怪不得我每次这样看着儿子的时候，他会不安地说：妈妈，我又做错了什么？你又在发什么愁？

爱是那样的需要表达，就像耗竭太快的电器，每日都是充电。重复而新鲜地描述爱意吧，它是一种勇敢和智慧的艺术。

爱怕犹豫。爱是羞怯和机灵的，一不留神它就吃了鱼饵闪去。爱的起初往往是柔弱无骨的碰撞和翩若惊鸿的引力。在爱的极早期，就敏锐地识别自己的真爱，是一种能力更是一种果敢。爱一桩事业，就奋不顾身地投入。爱一个人，就斩钉截铁地追求。爱一个民族，就挫骨扬灰地献身。爱一桩事业，就呕心沥血。爱一种信仰，就至死不悔。

爱怕模棱两可。要么爱这一个，要么爱那一个，遵循一种全或无的原则。爱，就铺天盖地，不遗下一个角落。不爱就快刀断麻，金盆洗手。迟疑延宕是对他人和自己的不负责任。

爱怕沙上建塔。那样的爱，无论多么玲珑剔透，潮起潮落，遗下的只是无珠的蚌壳和断根的水草。

爱怕无源之水。沙漠里的河啊，即便不是海市蜃楼，波光粼粼又能坚持几天？当沙暴袭来的时候，最先干涸的正是泪水积聚的咸水湖。

爱怕假冒伪劣。真的爱也许不那么外表光滑，色彩艳丽，没有精致的包装，没有夸口的广告，但它是有内在的质量保证。真爱并非不会发生短路与损伤，但是它有保修单，那是两颗心的承诺，写在天地间。

爱是一个有机整体，怕分割。好似钢化玻璃，据说坦克轧上也不会碎，可惜它的弱点是宁折不弯，脆不可裁。一旦破碎，就裂成了无数蚕豆大的渣滓，流淌一地，闪着凄楚的冷光，再也无法复原。

爱的脚力不健，怕远。距离会漂淡彼此相思的颜色，假如有可能，就靠得近一点，再近一点，直到水乳交融亲密无间。万万不要人为地以分离考验它的强度，那你也许后悔莫及。尽量地创造并肩携手天人合一的时光。

爱像仙人掌类的花朵，怕转瞬即逝，爱可以不朝朝暮暮，爱可以不卿卿我我，但爱要铁杵磨成针，恒远久长。

爱怕平分秋色，在爱的钢丝上不能学高空王子，不宜做危险动作。即使你摇摇晃晃，一时不曾跌落，也是偶然性在救你，任何一阵旋风，都可能使你飘然坠毁。最明智最保险的是赶快从高空回到平地，在泥土上留下深深脚印。

爱怕刻意求工。爱可以披头散发，爱可以荆钗布裙，爱可以粗茶淡饭，爱可以餐风宿露。只要一腔真情，爱就有了依傍。

爱的时候，眼珠近视散光，只爱看江山如画。耳是聋的，只爱听莺歌燕语。爱让人片面，爱让人轻信。爱让人智商下降，爱让人一厢情愿。爱最怕的，是腐败。爱需要天天注入激情的活力，但又如深潭，波澜不惊。

说了爱的这许多毛病，爱岂不一无是处?

爱是世上最坚固的记忆金属，高温下不融化，冰冻不脆裂。造一艘爱的航天飞机，你就可以驾驶着它，遨游九天。

爱是比天空和海洋更博大的宇宙，在那个独特的穹隆中，有着亿万颗爱的星斗，闪烁光芒。一粒小行星划下，就是爱的雨丝，缀起满天清光。

爱是神奇的化学试剂，能让苦难变得香甜，能让一分钟驻成永远。能让平凡的容颜貌若天仙，能让喃喃细语压过雷鸣电闪。

爱是孕育万物的草原。在这里，能生长出能方、勇气、智慧、才干、友谊，关怀……所有人间的美德和属于大自然的美丽天分，爱都会赠予你。

在生和死之间，是孤独的人生旅程。拥有一份真爱，就是照耀人生温暖的灯。

参考文献

陈文彬.大学生健康恋爱观的培养与和谐校园的构建[J].思政教育政治研究，2009(1).

第十章 难以启齿的神圣

一个人不谈论爱就不能谈论人类的性。然而，当谈论爱的时候，我们应该记住，爱是为人而不是为其他低级的生命形式而保留的……人类的性，始终不仅仅只是性，它超越于性，并达到了这样的程度：成为某种具有超越意义的身体表达形式。它是爱的身体的表达方式。只有当性执行了这一功能时，它才成为真正的、有价值的体验。

——维克多·弗兰克

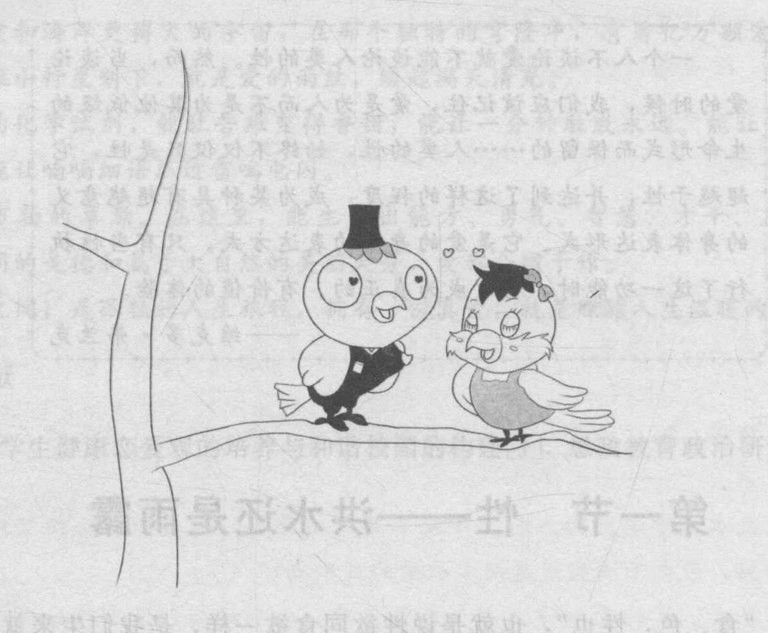
第一节 性——洪水还是雨露

古人云："食、色，性也"，也就是说性欲同食欲一样，是我们生来就有的欲望，是人体很自然的现象。但在我国，由于传统主流文化长期回避性及性教育，性教育长期以来处在"性愚昧""性无知""性禁锢"的状态之中，直到20世纪初才初露端倪，但性教育进程一直非常有限，直到80年代中国当代的性教育才开始蹒跚起步。1987年，吴阶平发表了一篇文章：《开展青春期性知识和性道德教育刻不容缓》。这时，性道德教育才被提上了议事日程。现在虽说一些性的禁区被不断打破，但性教育却一直没有实质性的改观。性愚昧造成性的神秘化，结果引起人更大的好奇心和兴趣，而同时人们又不能通过正常的渠道来科学的认识性，再加上西方文化、思潮及影视、网络等媒介的影响，现实中仍有许多人对性有着错误认识和受到不良的引导。青年大学生正处于性生理成熟、性激素分泌比较旺盛的阶段，对性有着强烈的好奇心，由于性教育缺乏，当前大学生获取性知识的渠道主要是自学，这包括网络、书籍、影视、音像、平媒等媒介，但这些渠道常常给大学生带来不利的影响。2011年9月，教育部下发通知要求性教育成为大学必修课。这也反映出，当前大学生了解性心理、接受科学的性教育是非常有必要和迫切的。



案例讲台>>

小张，某大学大一男生，因焦虑情绪而来咨询，在咨询师的耐心引导下，来访者说出了自己认为难以启齿的问题。从高二开始，来访者就开始看黄色网站，并且开始手淫。现在的频率是每周两次，有时不手淫就睡不着。来访者觉得自己不正常，有罪恶感，想改掉这个"毛病"但总是控制不住，并且害怕手淫对身体有伤害，现在偶尔会感觉到腰酸，怀疑是手淫造成的。对这个问题感觉害怕焦虑而来咨询。



知识窗●●●

大学生的性心理

一、青春期性心理的发展状况

一个人生理变化是心理变化的基础。性心理的发展是指个体在青少年时期顺应自己性的生物学特点和性别的社会性特点的种种心理过程。在性生理成熟过程中，青少年逐渐意识到两性差别和两性之间的关系，以及对待两性的态度和行为的规范，这就是通常说的性意识，对性意识的考察可准确地反映性心理的发展。就青少年性心理而言，一般从性意识的萌芽到爱情的产生与发展，大致可分为疏远异性期、接近异性期、初恋期三个阶段。



二、大学生性心理的特点

大学生的平均年龄是 18～24 岁，是一个朝气蓬勃、意气风发的青年群体，此阶段，他们对性极其敏感、好奇心强，同时还有一定的羞涩感。在性心理发展上他们具有以下几个特点：

1. 对性生理发展的关注

青少年进入青春期之后，在生理上发生了一系列的变化，这些变化将男性和女性区分开来，但是它们还不仅仅是区分不同性别的标志，它们还是显示生殖系统开始运转的信号和两性相互吸引的重要根源。因此，青少年到了这个阶段就会格外关注发生在自己身上的各种变化。对于性生理体征性的变化，青少年往往关注自己在第二性征上与异性的不同。在青少年进入大学之后，性生理功能和性体征的发展基本都已完成，许多人都会不同程度地出现自我欣赏，常常在镜中端详自己的外貌；甚至会悄悄与他人进行比较。每个人都希望自己能对异性产生极大的吸引力，可是如果自己的性生理发展并不如己意，就出现各种各样的烦恼与焦虑。

2. 对性知识的渴求

在第二性征发育之后，首次遗精与初潮现象的出现使个体对自身性角色的认识发生了质的变化。个体的性角色基本定位并产生两性分化。伴随着性生理的变化，青少年普遍产生了对性知识的强烈渴求。他们非常关心自己和周围同伴的发育变化，对性知识既好奇又敏感。他们心目中有很多疑惑等待找到答案，他们想知道发生在自己身上的变化是否正常。所以他们常常会有意识地通过一些途径来寻求性知识，如翻阅医学书刊，收听专栏节目，暗中与他人比较等。他们想获取更多的性知识。

3. 对异性的爱慕

进入大学以后，青年们逐渐进入了性爱恋期。此时，他们已经不再满足于那种朦胧的好感，会明显地流露出想和异性相处的意愿，在行为上也会表现出一些去主动接近异性的举动，在共同活动中相互结识、相互接近、建立好感，最后形成单独接触。这种心理和行为都是很正常的，这是以后建立美满婚姻生活的基础。

4. 性需求与性压抑

在青春期，由于性生理的成熟，常伴有强弱不同的性冲动，受到性需求的驱使。然而，由于我国谈性色变的保守观念依然影响着当代青年，认为谈论性的事是下流，肮脏，难以启齿的。有些青少年强迫自己否认，回避性需求，长期处于紧张、焦虑等状态下，形成严重的性压抑。一方面，性压抑表现为对身体的正常性反应感到困惑和厌恶，内心不安、焦虑、矛盾冲突剧烈。另一方面，性压抑还会表现为性恐惧和性敏感。应当说，适当的抑制是符合社会需要的，是成熟的反映。但严重的压抑性则会有

害健康，导致性欲畸变，性能量退化，执着或隐伏，引发性扭曲。

三、应该如何进行性教育

“当青春期的问题困扰时，我们开展青春期教育；当艾滋病来临时，我们开展艾滋病预防教育和性健康教育；当少女怀孕、人流等问题出现时，我们开展生殖健康教育；当觉得青少年没有能力应对恋爱与性时，我们开展生活技能教育；当觉得性是一种爱时，我们开展爱的教育……”中国性学会青少年性健康教育专业委员会主任徐震雷描述中国性教育现状。

对性教育如何实施目前仍有很多的争论，包括从多大年龄开始、内容以及目的等，国内外做法是不同的，在国内，这方面的争论也很激烈。

虽然从多大进行性教育人们存在不同的看法，有些家长认为性教育越早、孩子发生性行为越早。但现在学术界一般认为，性教育愈早愈好，甚至从乳幼儿期便应进行，接着，再经过初中、高中有关的性教育课程，便可形成完整的体系，灌输孩子最正确的性观念，绝不应该到了青春期才进行性教育。这对于中国的父母是个很大的挑战。

从内容上来说，至今为止，我国原来的性教育都以健康为导向，国外的性教育要更加多元化，如有以人权为基础的性教育，有以性别意识为基础的性教育。性学大师霭理士认为儿童期传输性知识以满足好奇心为原则，必须避免直到青春期才进行性的启蒙教育。性教育应是根据不同的年龄段给予不同的内容和知识。比如美国，小学以引导为主，许多公立学校都是从五六年级开始性教育课程。初期教育的课时不多，大约每周一节课，主要讲的是生理方面的基础知识。而后就会采取循序渐进的方式，不断地增加教育内容，包括生理、生殖、性心理发育、青春期、性病和艾滋病等性传染疾病的知识等，到了十一二年级（相当于我国的高中阶段），绝大多数学生就已经了解了避孕知识。绝大多数美国家长反对只给孩子讲性安全，不讲节欲。美国传统基金会的报告说，绝大多数家长都支持要在性教育的教材中增加性与爱情、婚姻的关系。

而中国当代大学生接受的性教育现状，援引 2002 年教育部十五重点课题《大学生性文化研究和性健康实践》的调查数据，主要是：（1）绝大多数父母不能担负孩子性教育第一任教师的重任（能给孩子提供丰富有用性知识的父母仅约占一成），小学阶段的性健康教育基本空白，中学阶段的青春期教育不够深透，大学的性教育似有似无，大学生的基本性知识似是而非；（2）大学的恋爱观教育未解决大学生的性爱与情爱冲突的实际；（3）八成以上的大学生认为中国的性教育内容“太保守”，近六成的大学生呼吁：至少应在初中一年级就开展性教育。目前对性教育应涉及什么内容争论也很多，主要有两种观点，一种认为性教育应集中在节育和性传播疾病，我们国家就连在这方面具体施行上也不到位。另一种希望性教育能超越具体问题，通过引导正面的性观念和负责任的性行为来进行。有人认为，只进行性知识教育远远不够，应该还包括性心理、性伦理、性道德教育等。潘绥铭认为，我们最应该关注的并不是我们想告诉青少



年什么，而是青少年自己希望知道什么；不是如何讲授，而是如何讨论。他认为，性教育不应该仅仅停留在在纯粹技术层面，还应包括性别教育，而最基本的教育应是性权利。

关于性教育的目的，在主流社会看来，性教育的目标无疑是控制人们尤其是青少年的“性”，也就是把性教育当作“灭火器”来使用。潘绥铭认为，这种“灭火器”的目标其实只是一个错觉。他认为，所谓“性解放之火”是由于方方面面多种多样的社会原因造成的，性教育作为其中一个并不那么重大的因素，既不能独自完成“灭火器”的使命，也不会全都发挥“助燃剂”的功效。性教育不应该局限于“性知识”，更不是某种既存的性道德，而是着重培养人们在性方面的可持续发展、而且是自主发展的能力。按照日本一些实践的提法，就是帮助人们学习如何生活。

在中国性教育上，我们还有很长的路要走，既要学习国外的理念和做法，又要考虑我们国家自身的实际情况，这需要更多的性学专家和性教育工作者投身其中，做好性学研究和性教育推广工作。



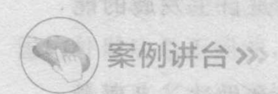
案例分析

由此案例我们可以看出，来访者处于青春期，由于性生理的成熟，会对性非常好奇并出现性冲动，这个阶段适度的手淫是正常的。但由于没有一个正确的渠道来了解性知识和引导，可能也受到传统的观念中“一滴精，十滴血”的错误认识，来访者对本身的性欲及手淫不能正确的看待，并把性与“罪恶感”联系到了一起，感到自己很堕落，想压抑又压抑不住，内心出现冲突，因而出现焦虑恐慌情绪，影响到了正常的学习生活。

课堂活动

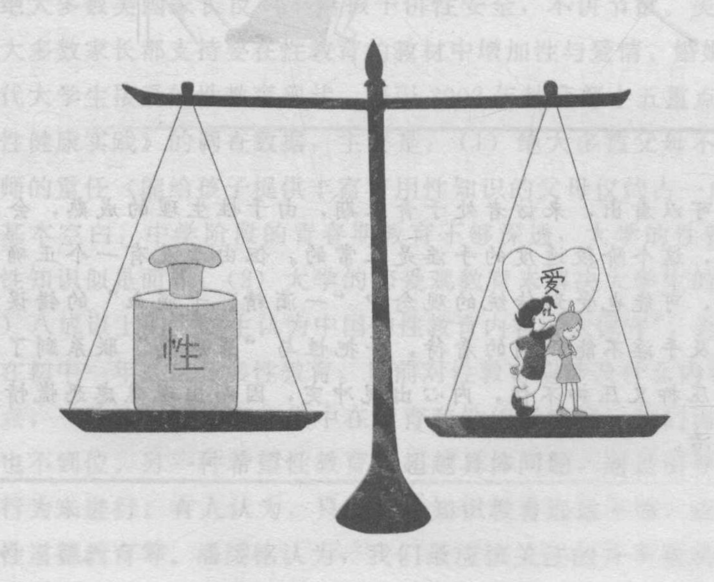
四人小组讨论交流：我们了解性知识的科学的途径有哪些，分享一下每个人具备的性知识和观念并讨论。

第二节　维持爱情的筹码

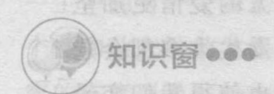


案例讲台

小王，女，某大学大三学生，大一时与一师兄相恋，成为男女朋友。男朋友经常向自己提出性要求，来访者刚开始并不同意，但发现男朋友有些不高兴。后来有一次与舍友们在宿舍夜谈时谈到婚前性行为这个话题，发现舍友们对婚前性行为大都持非常开放和宽容的态度，而且其中一个舍友谈到现在这个社会如果婚前尤其年龄大了还是处女是非常可笑的事情，会被看做是没有经验甚至没有魅力，另一个舍友还主动谈起和现任男友已经开始了婚前性行为。受到这些观点的刺激，再联想到目前男友似乎对自己有些冷淡，来访者也害怕失去男朋友，便主动给了对方机会，使两人有了第一次性行为。之后两人经常在一起，但在长期交往过程中发现男朋友有些大男子主义、自私，觉得他并不是自己理想的结婚伴侣，但又考虑到自己已经和他有了性行为而且感情也投入了这么长时间，不知放弃对自己来说是好事还是坏事，现在面临男朋友即将毕业，这段感情该何去何从，自己内心很犹豫，也很纠结。







大学生性行为

一、婚前性行为

目前，随着西方性思潮的传入，中国的性观念日益开放。中国性学专家李银河说："中国人没有把性自由作为性解放的口号提出来，但是在行为上广泛地模仿着。"近些年，婚前性行为的发生明显增多，人们对婚前性行为也有了更宽容的态度。从历年来的调查可以看出：上世纪 80 年代的大学生对婚前性行为持肯定态度的有 48%，90 年代上升到 76%，如今上升到了 91%。这说明随着时间的推移，大学生的性观念正发生着巨大的变化。潘绥铭的大学生性行为的追踪调查显示，大学生总体的性交发生率，从 1991 年北京的 10.7%到 1995 年北京的 9.4%，再到 1997 年全国的 10.1%，基本持平。但到 2001 年增长为 16.9%；过了 5 年到 2006 年再次增加为 32.0%，形成了统计学上的显著差异。

首先让我们来分析一下大学生婚前性行为的原因：

第一，是生理方面的原因。大学生年龄一般在 18～25 岁，处于青春晚期一性萌发到性成熟的时期，这个时期不仅性器官和内分泌在生长发育，性控制中枢也逐渐成熟。在这样的条件下，性意识和性体验十分明显。这个时期与异性交往的欲望达到了顶峰，因而有着强烈的性冲动。男女大学生之间的互相爱慕、亲近，甚至出现性欲冲动，以致发生婚前性行为，实际上是受本能驱使的结果。

第二，心理方面的原因。精神分析学家弗洛伊德认为：人的性能力是与生俱来的，在人的成长过程中，性本能对性心理的发展产生着重要的影响。大学阶段，大学生性生理发育基本完成，性心理发展也已经达到一定水平。然而，人格发展却在此时才开始加速发展，一直要持续到青年晚期才基本完成。因此，在整个大学阶段，大学生个体始终处于性与人格不协调的状态中。而其结果便可能导致性心理与行为的失调，或出现性恐惧、性焦虑、性压抑、性放纵等各种性问题，或者将性作为一种用于宣泄来自生活各方面的挫折和不满的替代品，以致发生婚前性行为。也由此可见，生理与心理上的需要，精神上的交往，性格上的互补，彼此间的快乐，性成熟与人格成熟之间的不平衡，是大学生婚前性行为发生的内在根源。

第三，被误解为"维系感情"的纽带。有些大学生把"性"作为衡量爱情的尺码，认为只有性才能维持、发展爱情。大学生的恋爱，大多是在学习和生活中建立起来的，同时也受到诸如经济支撑和信任关系的建立以及因寂寞而恋爱、为炫耀而恋爱、跟风恋爱等因素的影响。在我看来，大学生时期的恋情是不稳定的。于是部分大学生会采

用发生婚前性行为的方式拴住对方，认为在婚前发生性行为可以使双方的爱情更加坚固。女生害怕自己拒绝之后男友会离自己而去，在这种心理状态下，女生大多都会选择屈从而与男友发生性行为。另外，这种快节奏、多色彩的生活方式也使得我们恋爱的方式在改变。有些大学生认为，现在的恋爱方式就是动辄发生性行为，于是很多大学生很快从初恋进入到热恋，加上本能的强烈推动，使理智已难以抵御，这种一时冲动下发生的婚前性行为大有人在。

第四，是外界社会的影响。在当今文化的环境中，性已经渐渐撕去了面纱。受到中国传统文化思想和西方“性自由、性解放”热潮的影响，现在的我们已经不像老一辈那样单纯无知，00后就是个最好的例子。也是因为这样，大学生婚前性行为会被推到矛盾文化冲突的顶尖之中。大学生现阶段价值观人生观正在逐渐形成，人生规划等呈现矛盾发展趋势，性观念也同样，性价值观也呈现出多元化的发展。另外，社会上的书籍、电影、刊物等，都偏重于性器官性生活内容的介绍，可是，现在性心理性道德教育贫乏，加之网络上性行为影片传播无法阻止，这种文化氛围使大学生产生对性的朦胧意识和好奇心理更加深化和现实化。还就是避孕和人流技术的迅猛发展。三分钟无痛人流，低价位人流服务等广告铺天盖地在媒体和大学校园里出现，这似乎也从另一方面暗示，大学生即使发生婚前性行为也还有解决的办法。

现实中，很多大学生基于好奇发生了性行为，却对自己第一次性行为表示后悔与失望，因为那并不像自己期待的那样美好。华中师范大学的汪海燕教授于2001年对大学生初次发生性交时的心理变化做的调查结果显示，怕别人发现的男生占64.8%，女生占69.8%；感到欢悦的男生占76.5%，女生占48.2%；感到紧张的男生占62.9%，女生78.4%；反感的男生占5%，女生占28.5%。很多年轻的女孩子基于好奇和模仿，就很草率的和男孩子发生性行为。在这种情况下，特别是年龄比较小的，的确会对心理和躯体上造成一些伤害。

很多大学生在尝试婚前性行为时，并未充分的考虑到它的严重后果。首先，在进行婚前性行为期间的焦虑、不安甚至内疚会给我们的生活带来很多不稳定的因素。其次，结束了的一段婚前性行为的经历可能会造成身体上、情感上以及人际关系上的伤害，因为青年大学生不会毫发无伤地从一段性经历中走出来。在身体上，女性可能怀孕以及堕胎会造成身体上的伤害，有的人甚至会因并发症而失去生育能力甚至搭上生命。目前医院门诊接到未婚先孕的人数大大增加。还有一种严重的后果是传染上性病，对于与不止一个性对象的个体来说患上性病的几率大大增加。很多人在最初忽视了这方面的后果，或者认为其机率较小而不予考虑，但往往开始性行为后就有了这方面的担心，而且当怀孕及性病这些后果出现后，都会对身心方面造成很大的伤害。在心理上，不论是男性还是女性都会受到很大的影响，婚前性行为的一个最大的代价是它对当事人以及他（她）以后伴侣的负面影响。可悲的是，早期性行为都有可能导致与“终身伴侣”的关系不稳定。一项国外调查显示，一个在16岁开始有性行为的年轻人



一生中拥有一个以上伴侣的可能性超过80%以上。除此之外，婚前性行为还可能使其个性和独立性的发展受到影响，甚至丧失自尊心。社会对男性发生婚前性行为持更宽容的态度以及“处女情结”的影响，女性在婚前性行为中所受伤害尤其严重及长久。

提到了这么多不良后果，并不是要表达婚前的性是洪水猛兽，不可触碰。其实，每个人都有决定自己性行为的权利，只是在做出选择前应该了解可能的后果，避免冲动性的行为可能造成的伤害，并且能对自己的行为承担相应的责任。

二、性值得我们等待的理由

在美国的性解放运动所导致的一系列社会问题之后，为了能让更到的青少年认识了解到性的知识以及爱情的美好，美国自80年代末期以来提出了拒绝婚前性行为和“真爱等待”运动。随后这场运动发展到欧洲、南北美洲和非洲。到2004年为止，“真爱运动”已在全世界85个国家扎根；共有几百万青少年签署真爱立约卡。随后这场运动也来到了中国，“真爱等待”与我国传统的贞操观本质是不同的，它的基本理念就在于鼓励青少年等待到一个健康成熟的婚姻背景下经历性关系。而且美国的一项调查显示，自从这项运动以来，1991年以来，有过性行为的青少年的数目已经从54%降到了48%。

我们应知道，事实上性包含了很多内容，包括爱的真诚、新生命的创造、愉悦的体验以及婚姻关系与社会和谐、安定等。人与动物不同，人类的性和爱是紧密相连的，人生中没有爱，生命将没有意义。但有了性行为并不意味着有了爱。性是与真爱、创造新生命、延续血缘及良知连接在一起的，只有达到性成熟并结婚后，与配偶的性行为才会对个人及社会有益。潘绥铭的调查也发现越是相信应该“先有爱后有性”的年轻人，发生性行为的越少。因此，性是为了真爱而等待的。



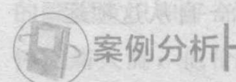
简单来说，性值得等待的理由如下：

为了真爱的性等待可以造就一些人格特征与习惯，如忠于理想、有自律性、坚忍不拔。“真爱等待”的支持者坚信，性纯洁是人格成长的积极推动力，是一项意义重大的修养，因为这是对自己的心灵与理智、别人的心灵与理智有着最深敬意的表现。这些品质

会为整个婚姻生活奠定良好的基础。一系列研究报告都指出：性纯洁的婚姻比较更稳定，性纯洁给婚姻带来更多的和谐。性纯洁对于子女也大有好处，因为夫妻性忠诚是向子女提供父母之爱的最稳固的基础。家庭和谐了，一系列心理和社会问题从而避免了。

“真爱等待”对于解决青少年婚前性行为、未婚先孕、性病蔓延以及由此导致的心理和社会问题等有重大贡献。美国的统计数据显示，许诺婚前性等待，一方面能有效减少青少年的婚前性行为，另一方面也不会因为许诺而在往后的性行为中减少避孕措施的使用。此外，美国一份重要研究报告指出，美国在1990年青少年的未婚怀孕以及堕胎率降低（尤其15～19岁）的原因，即是由于“等待到结婚”课程推广的结果。

虽然这项运动在我国没有广泛的开展起来，但我认为这项运动的主旨及内涵对我国的青年大学生非常有益。近些年婚前性行为及怀孕、堕胎现象的日益增加以及青年群体性观念的开放提醒我们，我们必须采取一些措施来避免更多不良的后果。这项运动实际上就是性道德的回归，是性自由后的必然历程。我们每个青年大学生都应好好的思考一下，不要在性冲动之下草率做出行动，而应考虑到未来的后果及影响。



案例分析

从以上案例我们可以看到，来访者由于担心关系疏远，并受到同辈观念的影响而与男友发生了婚前性行为，但婚前性行为并不能为两人的关系提供保证，使两人更加亲密与和谐，反而婚前性行为的事实对她后来做出决定是个很大的障碍。当她对男友有了更多的了解后才发现两人并不合适，然而她对未来的各种担忧（包括社会上他人的看法、将来男友会否接受自己过去以及自己在以后关系中的感受邓）以及对过去的不甘（已投入三年的感情关系）使她对这段关系的取舍非常艰难，因此内心出现非常强烈的冲突和困扰。

课后阅读

一、了解性值得我们等待的理由。（28个值得等待的理由）

1. 节制使你免于经受对性传染疾病的恐惧和后果。
2. 节制使你免于经受怀孕的恐慌和后果。
3. 节制使你免于面对采用各种避孕手段的危险之中。
4. 节制使你免受流产的痛苦。
5. 节制使你免于沉溺于性
6. 节制使你免于面对没做好准备就结婚的压力。
7. 节制使你不必因着行为而被人评价。
8. 节制使你免于在婚后被拿来对比。



9. 节制可以保护你最敏感的性器官——情绪（或心情）。
10. 节制可以使你摆脱误导你的感情。
11. 节制使你不必维持不好的关系。
12. 节制使你免于经受因流产而放弃自己孩子的打击。
13. 节制帮你避免留下深深的伤疤。
14. 节制提供了信任的基础。
15. 节制帮助你懂得尊重生活。
16. 节制使你能专心在建立并实现生活目标之上。
17. 节制使人从自责（或内疚）中解脱出来。
18. 节制有助于培养不自私的敏感性。
19. 节制在关系中加强了真正意义上的沟通。
20. 节制有助于培养耐心和自制能力。
21. 节制有助于加强婚姻中的特殊关系基础。
22. 节制有助于发展关系成长的积极原则。
23. 节制提供了享受作年轻人的自由。
24. 制提供了真爱的最好礼物之一——贞操。
25. 节制有助于提高自尊。
26. 节制可以是爱情的一个很好的“试卷”。
27. 节制可以使你成为一个更好的爱人。
28. 节制可以成为纯洁感情的表达。

二、测测你对于爱与性的看法是怎样的?

请根据你的真实想法或看法，在以下每个项目后面的选项中圈出你的答案。

1. 我为自己出现性冲动感到紧张与羞耻。	符合	不符合
2. 我认为自慰是标准的性行为的一种，而过度的自慰是有害的。	符合	不符合
3. 我觉得自己的生殖器太小，发育状况不理想。	符合	不符合
4. 性远远不是使得我们最大快乐的事情。	符合	不符合
5. 如果我爱一个人，我和他干什么都行。	符合	不符合
6. 真正的爱情不是单恋。	符合	不符合
7. 我与对方发生性关系，并不需要尊重或者爱对方。	符合	不符合
8. 我认为心心相印是通向幸福的桥梁。	符合	不符合
9. 没有爱情的性行为很难令人真正感到快乐。	符合	不符合
10. 对有些人来说，同性恋是正常的。	符合	不符合
11. 爱一个人主要是给予和付出。	符合	不符合
12. 恋爱当中，拒绝与争吵都是正常的事情。	符合	不符合
13. 不论做什么，只要不怀孕就行了。	符合	不符合

14. 对于性，不愿意的时候就应该坚定的说“NO”。　　符合　　不符合
15. 爱是包容对方，使她（或他）更自信。　　符合　　不符合
16. 只在乎曾经拥有，不在乎天长地久。　　符合　　不符合
17. 一旦喜欢上了她（或他），就非他不嫁，非他不娶。　　符合　　不符合
18. 没有爱情的性行为根本不能填补人与人之间的鸿沟。　　符合　　不符合
19. 爱是很简单的事，困难的倒是如何找到爱的对象或者被爱。　　符合　　不符合

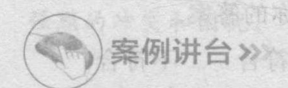
评分与评价：

将1、3、5、7、13、16、17、19题，选“符合”的“0”分，选“不符合”得“1”分，其余的选“符合”得“1”分，选“不符合”得“0”分，讲1、2、3、4、10题的得分想家，及得到你的有关性生理的观念分X，如果你的X分在3以下，则表明你对性生理的看法有失偏颇，容易产生精神压力和情绪问题。

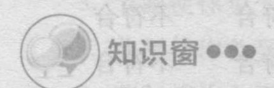
将6、8、11、12、15、16、17、19题的得分相加，即得到你对爱的看法的得分Y，如果你的Y分在6分以上，表明你对什么是爱有比正确的看法；如果在4分以下，那么你需要在深入的思考一下，究竟什么是“爱”。

将5、7、9、13、14、18题的得分相加，即得到你的有关爱与性之间关系的看法的得分Z，如果你的Z分在3以下，也许你对爱与性的关系的看法，容易导致使身心受伤的性行为，以致心理失衡。

第三节　异乎寻常的性



小柯，某大学大一男生，来大学后在一次老乡活动中认识一高大男生，感觉两人很投缘，从此开始两人一块吃饭一块上自习，感觉离不开对方。但在某次两人外出唱歌时，突然对对方有了强烈的冲动，抱住了对方并对他说：我喜欢你，结果把对方吓跑了，并且从此两人故意躲避对方。自己为此感觉到十分羞耻，并且因为与对方关系形同陌路而感到尴尬和失落。



性心理障碍

性心理障碍又称为性欲倒错、性歪曲、性偏离。性心理障碍是指性心理与性行为

偏离正常轨道，表现为性爱对象、性身份、性目的或性欲满足方式异常。人类正常的性欲和情爱是在正常的异性之间发生，并通过正常的两性性行为来获得满足的。凡性爱活动不指向正常成熟的异性，或不采取男女性器官相交的方式所进行的性爱和性交活动都属于性变态，也称之为性心理障碍。

一、性指向障碍

正常的性欲对象是能够接受社会道德和法律规范约束的成熟异性之间的性欲满足，而性心理障碍者的性欲对象则与正常人异常，如恋尸、恋物、恋兽、恋同性等，还有的性欲对象是儿童或老年人，而不是成年的异性。

（一）恋兽癖、恋童癖、恋尸癖

其性欲对象不是正常的异性，如：喜欢与猪、鸡、猫、狗等发生性关系；喜欢与未成年的幼童或尸体发生性关系等。

（二）恋物癖

恋物癖有狭义和广义两种。狭义的恋物癖主要指通过接触异性穿戴和使用的服装、饰品来唤起性的兴奋，获得性的满足。广义的恋物癖所恋的对象不仅仅包括异性穿戴的那些无生命的物品，而且还包括异性身体的某一部分，通过接触身体的某一部位扶得性满足。

恋物癖者以男性为多。他们对异性本身或异性的性器官没有兴趣，而把兴趣集中在女性的内衣、内裤、乳罩、头巾、衣服、袜子、手套、鞋、发卡、项链等无生命的物品或异性的头发、手、足、臀部等部位来取代正常的性活动以激起性兴奋，获得性满足。

恋物癖者有时是从商店里买来异性用的物品，但更多的是偷窃女性晾晒在外边的衣物。他们与一般偷盗者所不同的是，并不是为了实际使用这些物品，如日常穿用或送人等，而是用这些物品来满足自己的性需要。他们常常通过对这些物品的抚摸、玩弄、吸吮、啃咬等方式激起性兴奋，同时伴以手淫来获得性满足。

在识别恋物癖时，应当把一般人由于爱屋及乌。因热恋自己的恋人而喜欢对方的物品和身体的各个部分相区分开来。前者属病态心理，后者属正常的恋爱心理。

（三）同性恋（未必是性心理障碍）

所谓同性恋，即对同性产生性爱或性行为者。同性恋是否属于心理障碍。长久以来国内外对此有许多争论。近年来越来越多的学者把同性恋看成是人们对自己生活方式的一种选择，认为同性恋与道德无关。我国同性恋研究专家李银河认为，“同性恋是一种属于人类中的一小部分人的自然和正常的性取向”，不是一种变态行为，社会应对

同性恋取宽容态度。到目前为止，对于同性恋的争论还没有一个统一的结论。我们把同性恋这一专题列在这一部分，只是为了行文方便，并不表明我们认为同性恋一定是性心理障碍。

（1）真性同性恋，也称素质性同性恋。真性同性恋者的身心素质上与普通人相比有极大的不同，他们大多具有较多的异性特征。他们的性活动不仅仅是感情之间的相互吸引和依恋。而且还包括肉体上的性行为。

（2）假性同性恋，也称为境遇性同性恋，通常指由于长期生活在与异性隔离的生活环境，如军营、海轮、监狱等地方，由于没有合适的异性伙伴，而把同性作为满足自己性欲对象的同性恋者。这类同性恋者主要是由生活情境造成的，一旦生活情境改变，他们就会改变自己的情欲对象，与异性相恋。

（3）精神性同性恋，称为同性爱慕。这种同性恋只表现在个人精神上，把对同性的欲望存于心底或幻想、梦想之中。

同性恋男女都可见，据统计同性恋在男性中占3%，在女性中占1%。

同性恋发生的原因至今无肯定学说，一般认为有如下原因：

（1）遗传因素。有人发现同性恋者在同卵双生子中的比例远比异卵双生子多。

（2）童年的特殊生活环境，使儿童发生了角色错乱，如女孩常和男孩玩，或男孩常和女孩玩，从而产生角色认同混乱。

（3）教育不良，家长处于某种目的严禁孩子与异性接触，抑制了异性爱的发育，会表现出同性恋的迹象。

二、性偏好障碍

性心理和性行为都带有儿童性活动的特点，即以幼年的方式求得性满足，例如裸露生殖器或偷看裸体异性等。

（一）异装癖

异装癖又称为异性装扮癖。异装癖是以穿着异性服装和戴异性饰品来激起性兴奋、获得性满足的一种变态心理。他们通常从镜子中观看自己穿着异性服装，并从自己性冲动的示意动作中感到满足，这种行为的结果往往是手淫。异装癖患者以男性为主。在现代日常生活中，出于个人兴趣，男性有时穿花衣服，女性穿男式服装，不能称为异装癖，因为他们的穿着喜好与性兴奋、性满足没有关系。

（二）露阴癖

露阴癖是指在不适当的情况下通过裸露自己的生殖器或全部裸露自己的身体而引起异性紧张性情绪反应，从而使自己获得性满足的一种性心理障碍。

露阴癖与正常人的区别，第一他们不是通过性活动的全部过程而获得性满足；第

二他们不是通过自己的性活动而获得性满足，而主要是通过引起异性的情绪反应，如紧张、恐惧或高兴等获得性满足。他们往往对异性没有拥抱或其他性侵犯行为。

露阴癖者也是男性为多。他们常常无固定的出现在公共汽车、商场、影剧院或校园等公共场所，寻找机会满足刺激。

（三）窥阴癖（窥淫癖）

窥阴癖是指由于窥视异性的裸体和他人的性活动而获得性兴奋和性满足。

窥阴癖也多为男性，他们不是通过正常的性接触而达到性满足，而是只满足于窥看异性的身体或性活动。他们常常窥看女公寓、女厕所或女浴室。他们在窥看时产生性兴奋，同时往往在窥视后发生手淫以达到性高潮，得到性满足。青春期的男孩子出于性好奇。有时也有窥看异性身体或他人性活动的现象，这种情况不属于窥阴癖。

（四）施虐癖与受虐癖

施虐癖是指通过折磨异性或配偶的肉体和精神，使对方痛楚和屈辱来满足性欲的一种心理异常。施虐癖这一词来源于法国作家马费斯·塞弟。因为他曾描写过自己通过造成别人的痛楚来满足性欲的经历。受虐癖是指一个只有被伤害或被羞辱才能获得性兴奋或性满足的心理异常。受虐癖一词来源于奥地利作家李波德·沙雪麦斯克的名字。施虐癖常与受虐癖联系在一起，许多患者经常交替充当这两种角色。

施虐癖者的施虐行为有时造成对方轻微疼痛；有时只是调戏；对方，对其身体并无太大伤害；有时则可导致严重伤害；使对方致残。甚至死亡。他们的暴力常常有鞭打、脚踢、牙咬、手拧、针扎，甚至用刀割，十分残忍。严重的施虐者会构成暴力犯罪。施虐癖大都是男性。

受虐者则要求对方用上述施虐者的行为来折磨自己，只有在这其中，才能感受到性兴奋和性满足，受虐者以女性为多。

三、性身份障碍

从心理上否定自己的生理性别和服饰，强烈希望转换成异性，即异性癖。

异性癖又称为异性认同症、异性转换症和性别转换症。

异性癖者对自己生理解剖上的性别不接受，总认为自己的性别有误。认为他们属于异性的一员，希望摆脱自己现在的身体。他们多数在童年 3－5 岁时就出现朦胧的否定自己生理性别的倾向，表现为在对服装、玩具、游戏的选择偏好上。男孩常常喜欢穿裙子、花衣服。玩洋娃娃；女孩则否认自己的女性结构，喜欢穿男装、玩男孩游戏。到青春期后，男性常以自己是女性自居，并希望别人以女性来对待自己。他们强烈地要求做变性手术，否则会感到非常痛苦。女性易性癖者在青春期后对自己的第二性征

发育和月经的出现严重反感和厌恶，出现强烈的变性愿望。无论是男性异性癖或女性异性癖都有严重的性压抑心理，严重者可产生自杀心理倾向。

异性癖男女两性都可发生，但男性居多。社会学家刘达临1992年曾对我国3000余名大学生进行过调查，发现有2.6%的男性和15.6%的女性厌恶自己的性别。



前述案例中的访者为一同性恋，因为其存在以同性为对象的性爱倾向和行为。由于对自己身份的不认同及由此带来的负罪感给来访者带来了巨大的心理压力。

课堂活动

"科学、客观面对性"大签名活动，目的是使同学们学会在性面前保持清醒，避免不良行为的发生。

课后作业

自测你的性心理是否健康

弗洛伊德说："性是人类的原动力。"有人终其一生都无法摆脱性心理的驱使，性心理的健康状况直接影响着我们对自我和生活的觉察，它让我们升入云端也能让我们跌入低谷。做做下面的题目，你就会知道自己在"节制"与"放纵"之间所处的位置。





1. 强是你多年的蓝颜知己，他对你很有吸引力，某天你会冒着葬送一段友情的危险跟他发生“一夜激情”吗？

A. 我会难受一阵子，但可能还是会挺过去。

B. 我总是不能拒绝别人，所以有机会很可能会跟他陷入“一夜情”。

C. 在任何情况下我都不会那样做。

D. 我挺想尝试一下的。

2. 你认为自己是个性欲很强的人吗？

A. 我觉得自己根本就没什么性欲。　B. 是。

C. 比较强。　D. 强度适中。

3. 同事 ALLAN 一直默默地爱着你，但你对他没什么感觉，在没有其他人选的情况下，你可能某天和他发生性关系吗？

A. 不太可能。　B. 肯定不会。

C. 很有可能。　D. 不知道，也许有一天会吧！

4. 你认为在性方面取悦你的伴侣重要吗？

A. 让对方感到满足对我来讲很重要。

B. 我有时会故意取悦对方，哪怕自己当时并不在状态。

C. 在性爱方面，我并不需要取悦谁来证明自己。

D. 无论如何，我都觉得让对方在性方面得到满足对我来说非常重要。

5. 酒吧里有个男人一直注视你，他看起来非常迷人。他主动过来搭话，你有可能在当天晚上和他发生性关系吗？

A. 不太可能。

B. 完全不可能，我只不过才刚刚碰见他。

C. 很有可能。

D. 不知道，也许吧！

6. 你会开诚布公地告诉你的伴侣自己在性爱方面有些什么需要吗？

A. 不太可能。　B. 有可能会和他讨论我的想法。

C. 我已经把自己的需要告诉他了。　D. 绝对不会，我觉得难以启齿。

7. 你认为在性爱中确保让双方都得到满足对你来说有多重要？

A. 有些重要。　B. 非常重要。

C. 根本不重要。　D. 不是很重要。

8. 情人节的夜晚你们打算共浴爱河。这时，你会考虑到性爱的安全问题吗？

A. 安全不安全对我来说并不是很重要。

B. 会考虑，安全的性对我来说比较重要。

C. 安全对我来说是头等大事。

D. 根本就没考虑过是否安全这回事。

9. 在这个越来越“开放”的时代，你认为夫妻之间的性忠诚仍旧重要吗？

A. 应该是非常重要的，但我发现自己可能做不到。

B. 社会再开放，性爱的忠贞对我来说仍是比较重要。

C. 忠贞不二的性关系对我来说是至关重要的头等大事。

D. 无所谓。

10. 你的爱侣向你提起他对性的需求和渴望，你会花时间认真倾听吗？

A. 我会认真倾听的。

B. 不可能，这些东西听着太私密，而且不太应该说出来。

C. 不太可能去倾听他说这些事情。

D. 可能会听吧！

11. 你碰到了一个让你心动的男人，对你来说，性是一种非常重要的情感表达方式，而他似乎还没有准备好。你认为自己能一直“守身如玉”地等他准备好吗？

A. 很可能会等。

B. 一定会等。

C. 我不可能等不到那一天。

D. 我愿意等，但很可能还没等到就又出现其他人了。

12. 有些人在性方面相当随意，认为既没什么一定要做的，也没有什么一定不能做的。你怎么看？你清楚自己的“性边界”在哪里吗？

A. 非常清楚。　　　　B. 不知道。

C. 有点不太肯定。　　　　D. 比较清楚。

参考文献

[1] 霭理士. 性心理学[M]. 潘光旦，译注. 上海：上海三联书店，2006.

[2] 潘绥铭. 中国性教育的特有问题[J]. 生命世界，2007 (3)：38-41.

[3] 蔺桂瑞. 性心理与人才发展[M]. 北京：世界图书出版公司，2001.

[4] 袁潇. 等待到结婚：美国贞洁教育的内涵、实施与成效[J]. 当代青年研究，2008 (12)：91-96.

[5] Tony Devine. 婚前性行为的心理后果与性纯洁的价值[J]. 中国健康教育，1999，15 (3)：42-45.

第十一章 让生命充满阳光

懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长。

——西塞罗

如能善于利用，生命乃悠长。

——塞涅卡

改革开放以来，整个社会的价值观发生了很大的变化，从对知识的尊重转为对财富和成就的向往，加上近年来就业压力增大等因素，大学生头上的光环已经日渐褪去，"天之骄子"的自豪感不复存在，随之而来的是对自我身份的怀疑和对未来的担忧。根据一份针对上千名大学生的调查结果，大学生中感到"较空虚"的占到12%，感到特别空虚的也有5%。近年来，我国大学校园中暴力、自杀及伤害他人事件有比例上升和范围扩大的趋势，引起了政府和社会各界人士的高度重视。国内外学者的理论研究表明，大学生沉迷网络、饮食障碍、抑郁等情绪问题甚至是最严重的自杀和他杀事件中，本质性问题是部分大学生生命意识薄弱和生命价值取向迷失。人生无目标、生命无价值、生活无意义等问题成为困扰不少大学生的问题，严重影响着他们的身心健康。因此，加强生命教育，提高学生的生命质量成为社会和学校的重要课题。

现代生命教育发轫于美国，兴起于欧日，辐射至全球。最早提出生命教育思想的是美国著名演讲家、作家杰·唐纳·华特士。他于1968年在美国加州创办了"阿南达村"（Ananda）和"阿南达学校"（Ananda Schools），并出版了《生命教育》一书，探讨了如何促进人的生命健康的问题。生命教育一经提出，很快波及许多国家和地区，并逐渐形成一种新的教育思潮。英国提出了"呼应课程"，以顺应学生的生长、发育的规律。1979年，澳大利亚首府悉尼成立了"生命教育中心"（life educational center：LEC），这可能是西方国家最早使用"生命教育"（life education）概念的机构，现已成为一个正式的国际性机构，并成为联合国"非政府组织"的一员。日本针对青少年浪费、破坏、自杀、杀人等日益严重的社会现实，在修订的《教学大纲》中明确提出了以尊重人的精神和对生命的敬畏之观念来定位道德教育的目标。1996年前后，我国台



湾地区一再发生校园暴力与自戕案件，引起台湾当局教育部门的高度重视并开始在学校开设生命教育课程，台湾教育行政部门设立了“生命教育委员会”，并将2001年定为“生命教育年”。香港对生命教育也予以极大的关注。

我国大陆一些学者在传统人生观教育的基础上，也提出了生命教育的新见解，使生命教育在祖国大陆蓬勃发展。2004年11月辽宁省正式启动“生命教育工程”，在全省中小学开设正规的“生命教育课”，对学生进行心理健康、青春期、毒品预防、法制、安全、公共卫生、预防艾滋病、环境保护、性教育、国际理解等方面的专题教育。2005年3月上海市正式公布了《上海市中小学生命教育指导纲要》，希望通过建立学校、家庭、社会资源共享的生命教育体系，引导和帮助学生认识和感悟生命价值，热爱自己的生命，进而尊重、关怀、欣赏他人生命，树立积极的人生观。云南省于2008年开展了以“生命教育·生存教育·生活教育”为核心的“三生教育”，江西、浙江、广东、吉林、北京、上海等省市的生命教育课程也走进了各级院校的学生课堂，有关生命教育的会议、论坛、培训和交流等活动也日渐频繁。2010年7月29日出台的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010－2020年）》明确将“生命教育”列入其中，标志着一个崭新的中国生命教育时代已经到来。

高校开展生命教育具有重要的现实意义。生命教育的意义就在于通过积极的正面的体验和积极健康向上的生活，让学生珍视生命，从而为社会进步、国家发展和人民幸福释放出生命的巨大能量。





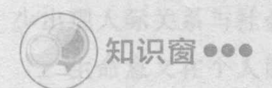


第一节 让生命更有意义

案例讲台

药家鑫，男，西安音乐学院大三学生。2010年10月20日深夜，驾车撞人后，发现伤者正在记录自己的车牌号码，因担心伤者是农村人会比较难缠，刺了伤者八刀致其死亡，此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获。后被公安机关释放。2010年10月23日，被告人药家鑫在其父母陪同下投案。2011年1月11日，西安市检察院以故意杀人罪对药家鑫提起了公诉。同年4月22日在西安市中级人民法院一审宣判，药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失45498。5元。5月20日，陕西省高级人民法院对药家鑫案二审维持一审死刑判决。2011年6月7日上午，药家鑫被执行死刑。

药家鑫事件发生后在社会上产生了巨大的轰动，引发了社会各界的广泛关注和热烈讨论。药家鑫在该事件中表现出的冷漠、残忍激起了广大民众的愤慨，同时也促使人们对此进行了深刻反思：是谁让药家鑫失去了理智、失去了人性？我们的教育到底出了什么问题？我们应该如何对待生命，开展生命教育？



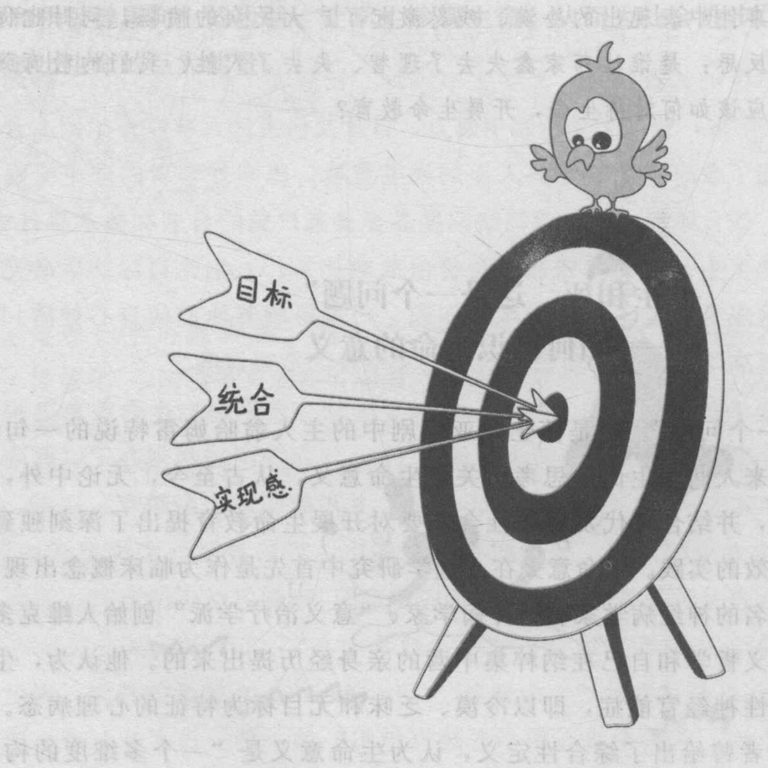
知识窗

“生和死，这是一个问题”
——如何认识生命的意义

“生和死，这是一个问题”。这是莎士比亚戏剧中的主人翁哈姆雷特说的一句话。这句话道出了千百年来人们对生命的思考。关于生命意义，从古至今，无论中外，人们一直在进行着思考，并结合时代发展和社会需要对开展生命教育提出了深刻独到的见解，进行了卓有成效的实践。生命意义在心理学研究中首先是作为临床概念出现的，这一概念是由美国著名的神经病学家和精神病学家、“意义治疗学派”创始人维克多·弗兰克尔根据存在主义哲学和自己在纳粹集中营的亲身经历提出来的。他认为，生命意义有助于克服心灵性神经官能症，即以冷漠、乏味和无目标为特征的心理病态。关于生命意义，有的学者曾给出了综合性定义，认为生命意义是“一个多维度的构念，包括一个人对自己存在的原则、统合和目标的认知，对有价值的目标的追求和获得，并伴随有实现感”。后来的研究者根据存在主义以及意义疗法的基本理论，又对生命意

义进行了诠释。综合起来看，生命意义概念主要有三点内涵：

第一，从内容上来说，生命意义有三个核心特征：目标（purpose）、统合（coherence）以及实现感（sense of fulfillment）。首先，生命意义存在于目标追求之中。生命意义是一种有目标的感觉，或代表一个人把时间与精力投入在获得重要的有价值的目标上，生命意义几乎可以与生活目标划等号。每一个人的生命之所以存在都有其独特的原因，在其独特存在的过程中，他必须努力达到某些重要的目标。其次，生命意义建立在统合的基础上。统合是指人是由生理、心理、精神三方面需求满足的交互作用以及周围世界的交互作用构成的整体。生理需求的满足，使人生存；心理需求的满足，使人快乐；精神需求的满足，使人有价值感。统合即建立同一性，即认识个人独特性和外界条件之间的协调和谐的关系，亦即在整合个人潜能、外界环境和时空条件前提下，树立明确的有价值的目标，建立一致的人生哲学，理解自己生命与周围世界的规律。再次，生命意义伴随实现感。实现感是对自己生命目标实现或完成程度的体验，它通过成就感、满足感、充实感或价值感表现出来。我们不难想象，当一个人生命意义感较为低落时，其忧郁情绪、焦虑情绪、自杀倾向或行为可能随之提升；相反，当个体拥有较高的意义感时，则带来积极心理效应，如建立自我认同感、促进生理与心理健康、以积极的观点看待事件等。



第二，从结构上来说，生命意义是一个多维度的心理概念。有的学者认为生命意义结构由认知、动机与情感三种成分构成。其中，认知成分是指一个人的信念系统或



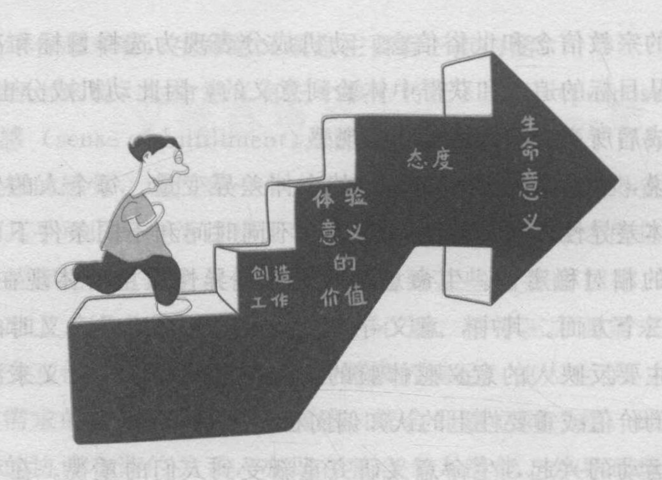
世界观，它反映了人的宗教信念和世俗信念。动机成分表现为选择目标和决定行动的价值观，由于人们是从目标的追求和获得中体验到意义的，因此动机成分也包括行动。情感成分是指目标达成后所产生的满足感和实现感。

第三，从性质上说，生命意义是相对稳定的个体差异变量。每个人的生命意义都是独特的，表现出个体差异性质。尽管生命意义在不同时间和不同条件下可能发生改变，但它具有跨时间的相对稳定性。生命意义的个体差异性质主要体现在意义寻求、意义存现和意义来源三个方面。其中，意义寻求主要反映人在追寻意义时的活动强度与紧张度；意义存现主要反映人的意义感体验的丰盈与深刻程度；意义来源主要反映人在评判意义构成物的价值或重要性上的认知偏向程度。

随着积极心理学运动的兴起，生命意义研究重新受到人们的重视。在积极心理学看来，幸福生活不只是愉悦，而且要有意义。如果说，愉悦是快乐论幸福观的主要标志，那么意义则是完善论幸福观的核心指征。愉悦的生活所带来的幸福感短暂易逝，充实而有意义的生活所带来的幸福感则恒久绵长。从这个意义上说，生命意义是总体幸福感的基础。研究表明，生命意义不但能预测人的幸福感和健康程度，而且也能预测人的消极情感和应对方式。有的学者的测量结果表明，生命意义能有效预测心理幸福感。有的学者研究发现，生命意义与心理幸福感有极显著正相关。有的学者则证实，忧郁、焦虑、物质滥用等症状和生命意义之间有显著的负相关。研究还揭示，生命意义不但能增进人的希望，而且在压力与抑郁中起调节作用。青少年的生命意义越高，越可能选择积极应对方式。生命意义越高的人，其自我效能感也越高，相应地，也较少出现人际关系与社会适应问题。

生命意义在个人面临危机和遭遇重大挫折时所发挥的作用是独一无二、无可替代的。生命意义能够调节由应激引起的忧郁情绪和一般健康问题，并能提高自尊。同时，生命的意义和价值在自我感和同一性形成过程中发挥着重要的作用，缺乏生命的意义和价值将会导致自我的无定型感和脆弱感。然而，如果给自我强加过度的意义和价值，也会极大地损耗自我的能量并导致出现各种形式的逃避行为，甚至是自我毁灭的逃避行为。弗兰克尔认为，无论在什么情况下生命都具有意义，人在寻求生命意义和价值的过程中可能会引起内在的紧张，但这种紧张是心理健康不可缺少的先决条件。此外，他还认为心理疾病的根源在于人们丧失了生活的意义，失去了生活的目标和方向。可见，给存在以合理的理由或意义应当是心理健康和人格完善的重要源泉。

弗兰克尔认为，人要获得终极的存在意义，就必须在一定意义上忘掉“自己”，停止消极的自我探索，去积极探索人生的意义。弗兰克尔认为有三种途径可以获得生命的意义，通过创造和工作、体验意义的价值以及对不可避免的苦难所采取的态度，这三种获得生命意义的途径分别对应于三种价值群，即创造性价值、经验性价值以及态度性价值。



第一，创造和工作。创造和工作是与实现创造性价值相关的。工作是发现生命意义的一个重要的途径，工作使人的特殊性在对社会的贡献中体现出来，从而使人的创造性价值得以实现。但简单的机械工作是不够的，人必须把握工作背后的意义和动机，只有这样，人才能在对工作的价值和意义的感悟中实现生命的意义，积极的、创造性的、有责任感的态度赋予工作以意义。

第二，爱的价值。发现生命意义的第二个途径与实现经验性的价值有关，可以通过体验某种事物，如工作的本质或文化尤其可以通过爱体验某个人，实现经验性价值，从而发现生命的意义。弗兰克认为，爱是深入人格核心的一种方法，它可以实现人的潜能，使他们理解到自己能够成为什么，应该成为什么，从而使他们原来的潜能发挥出来，爱可以让人体会到强烈的责任感，能够激发人们的创造性，在体验爱的过程中，可以发现生活的意义和价值。意义疗法引导人们学会并乐于接受爱，以及伴随而来的责任。

第三，态度的价值。与对不可避免的苦难所采取的态度对应的是态度性价值。弗兰克尔认为人对命运的选择完全取决于人的精神态度，即使面对无法抗拒的命运力量，人仍然可以选择自己的态度和立场，通过实现态度性价值人们可以改变自己看待事物的视角，了解对于自己而言什么是最重要的，从中获得新的认识。当人们面对苦难时，重要的是人们对于苦难采取什么样的态度，用怎样的态度来承担苦难。弗兰克尔认为许多症状都是由不良的态度导致的，通过改变态度可以使这些症状得到缓解。大学生可以从弗兰克提出的寻求人生意义的三个途径中获得启示，在自己的生活学习中积极地寻找生命意义，实现生命的价值，从而超越空虚，获得生命意义感，达到良好的心理健康状态，这样才能使自己的人生更加精彩。

案例分析

近些年来，社会上出现了不少漠视生命、残害生命的现象，诸如学生之间的打架斗殴、讽刺挖苦、谩骂冷落等行为，比较典型的如马家爵事件、弗吉尼亚大学校园枪



杀事件、刘海洋事件以及一些高校大学生自杀事件，都在一定程度上反映了大学生对生命权利和尊严的轻视和践踏。在这些事件中暴露出的大学生的认识之浅薄、心理之脆弱、行为之暴力、手段之残忍等，都让世人感到震惊。面对血淋淋的事实，人们不禁要问：是什么让一个原本善良的青年变得如此冷漠和凶残？我们的社会应该为这样的结果承担多大的责任？我们的教育应该如何避免出现类似的事情？

伴随着社会转型，在社会群体中出现了人生目标物质化、价值取向多元化、价值追求功利化、价值体验感性化的倾向，引发了人们的价值观念和行为的错乱。在这种背景下，大学生承受着巨大的压力，在应对乏力的情况下不可避免地产生焦虑不安、抑郁恐惧等心理问题，进而出现苦闷彷徨、意志消沉、情感冷漠、空虚寂寞和了无意义等精神问题。在传统文化和现代文明、外来文化和本土文化发生冲突和矛盾的情况下，大学生身上出现的价值观、伦理观方面的困惑和迷茫，已不仅仅是心理层面的问题，更是精神层面的问题。根据弗兰克尔的观点，大学生存在的诸如抑郁、空虚、孤独等心理问题的产生和自杀行为的出现都源于生命意义的缺失，即大学生由于自然生命需求的单方面满足和精神生命价值追求的失落而产生的一种消极的精神状态。

前面提到的药家鑫事件再次给我们敲响了警钟。药家鑫在大学期间，多次获得奖学金，在老师和同学眼中是位表现不错的学生。在他被拘留期间，他的同学和邻居还为他向公安部门递交了请愿书。这只能说明他是个表现尚可的学生，但他在撞伤人后不是去积极施救，而是害怕被纠缠而将对伤者致死，可见他处理应急事件、突发事件方面极其不成熟。这也从深层次上反映出他生命意识的淡薄和对他人生命的漠视。而马加爵、赵承熙等人，由于在社会适应、人际交往、个人发展等方面受到挫折，内心深处普遍存在着孤独、失落等情绪，久而久之就会对社会、对他人产生报复心理。因此，弗吉尼亚大学校园枪杀事件发生后，全校师生和社会各界人士在哀悼遇难着的同时，也在反思这场悲剧的根源。他们没有对凶手进行口诛笔伐，而是普遍认为，是学校、家庭和社会未能给予赵承熙及时的关怀和救治才导致其出现心理问题，并最终引发了这场悲剧。他们对赵承熙给予同情，把他也作为受害者一同悼念，充分显示了人性的光辉和伟大！

当再次回放和反省这些事件时，我们就会深切地感受到：长期以来，我们的社会、家庭和学校关注的重点主要集中在他们完成的被强加于自身的具体指标上，而绝少体察他们的内心世界和心理感受。这些同学都受到了完整的大学教育，在学校的表现也是中规中矩，但他们也存在社会阅历浅、人格不健全、心智不成熟、处事不理智等严重问题。这些无端剥夺其他生命的暴力事件，显示出一些大学生心理的扭曲，缺乏对生命的深刻体验以及对生命的基本的敬畏和尊重，生命意识极其淡漠。造成这种结果的原因是多方面的，其中既有学校教育中生命教育的缺失，也有家庭教育中人格培养的断层，还有个人发展中成长能力的欠缺，当然还包括社会环境中不良思潮的误导。

因此，我们的社会、家庭和学校要从这些事件中汲取教训，要为大学生的成长成才创设良好的生活和舆论环境，要根据大学生的心理特点和心理需求开展针对性、人

性化的教育。同时，这些事件也教育我们青年学生要在学习科学文化知识的时候提高生活和生存能力，学会冷静、稳妥地处理复杂问题、突发事情；丰富自己的情感体验，加强情商的培养，增强处理人际关系以及识别他人情绪的能力，学会尊重和敬畏自己和他人的生命。人的生命之所以珍贵，因为每个人的生命只有一次，而且又是独一无二的。作为有理想、有抱负的大学生，就应该将个人的生命融入到社会发展的潮流之中，充分彰显生命存在的意义，使自己的生命历程更加摧残辉煌！

鲁迅先生说过："我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……这就是中国的脊梁。"在我们的现实生活中，总会有不少人或默默奉献在自己平凡的岗位，或在危难之际挺身而出。历史人物不必详述，单是近些年涌现出来的英雄人物就不胜枚举。汶川地震中，谭千秋老师用自己的血肉身体护住自己的学生；滚滚洪流中，长江大学的学子用自己的躯体为落水儿童构筑了坚固的防线；大学校门前，浙江工业大学学生杨济源和同学与歹徒展开英勇斗争；偏远山村里，徐本禹用自己的知识和热情点亮了孩子们的希望之灯；运动场上，充满活力的大学生志愿者们向世界展示着最美的微笑……这些事情就发生在我们的身边，出现在我们的日常生活中，这些感人事迹的主人翁很多都是我们的老师同学，他们燃烧了自己的生命照亮了别人的生命，让更多人的生活充满光明。他们是国家和社会的脊梁，展现了仁爱、正义、勇敢的力量，撑起了民族的希望和未来！

当代大学生，主流是好的，是积极向上的；是值得信赖、堪当重任、大有希望的一代。作为国家和社会寄予厚望的一个年轻的群体，我们要努力学习科学文化知识，加强社会实践锻炼，提高个人身心修养，成为德智体全面发展的新时代大学生。

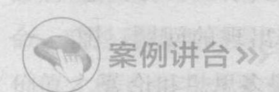
具体到生命过程中，就是要珍惜生命，珍惜大好时光，唤醒的生命意识，即体验、感悟到自我生命的存在与珍贵。要正确地看待生命现象，既认识到生命的伟大与崇高，又认识到生命的脆弱与无助；既了解人类生命的价值，又了解自然界中其他生命的意义。要以平等的眼光看待世间万物，以敬畏的心情善待一切生命，感受生命的美好而珍爱自己或他人的生命，以负责的态度关爱自己和他人的生命；进而在各种心智活动与实践活动中体验生命过程的自主性、能动性、选择性与创造性。学会在向外探求的同时，还要不断向内心追问自我，认识自我，反省自我，提高自我觉醒状态水平与自觉意识能力，自觉承担起自己的社会责任。

课堂活动

认识生命

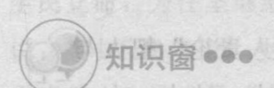
播放生命的起源纪录片。





打电话或通过其他形式与母亲交流一次，回忆母亲怀自己时的不易。同妈妈一起计算从出生在长大成人过程中的生活成本。

第二节 让生命更有价值

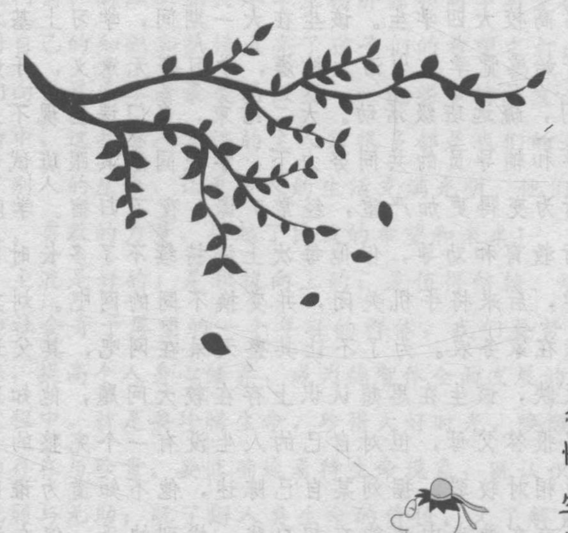


刘某，男，山东某知名高校大四学生。该生在大一期间，学习上基本上能达到学校的要求。进入二年级，开始感觉学校生活太枯燥，学习毫无意义，开始从网络游戏中寻找快乐，慢慢荒废学习，疏远班级活动。大二结束，多门课出现不及格，被学校以降级处理。后在学院领导和辅导员的共同努力下，学校同意其跟班试读。但在大三期间，刘某上网打游戏的行为变得更加严重，经常旷课，夜不归宿。学院老师和同学多次去网吧找他，对他进行教育和劝导，但他每次上课持续不了多长时间，又开始出去上网。为躲避老师和同学，后来将手机关闭，并变换不同的网吧。刘某家庭条件一般，父亲在济南打工，母亲在家务农。为了不让其整天呆在网吧，其父还专门为他买了电脑。据其老师和同学反映，该生在思想认识上存在较大问题，他知道父母生活的艰辛，也认识到要好好学习报答父母，但对自己的人生没有一个完整的认识和长远的规划，心理素质和自制能力相对较弱。据刘某自己陈述，他不知道为谁而学、为谁而活，感觉生活很没意思；只有在游戏中才能忘却自我，找到快乐，但在游戏之后会感到更加空虚，然后又变本加厉打游戏以寻求更大快感，等回到现实生活中时，感觉出现极大的不适应，尤其是和同学们在一起的时候，感觉自己特别没用，内心特别失落和自卑。大三结束，刘某因为多门课不及格，再次被学校要求降级。在新的班级中，刘某的状况丝毫没有改变，一个学期后，被学校勒令退学。

珍惜做人的权利
——如何提升生命的价值

学校开展生命教育，更重要的是要让同学们领悟生命的意义和价值。古今中外，

人们对生命的意义和价值进行了深入探索。西方古代生命观存于浩瀚的哲学思想中，其思想的精华最早源起于古希腊哲学思想。古希腊前苏格拉底时期的哲学属于自然哲学范畴，众多的自然哲学家们在“对自然万物的惊异”中开始了对“万物始基是什么”的生命探源之旅。柏拉图对前人的研究成果进行了总结和发展，把人的生命对整个世界的认识创造历程归结为回忆理念并用其来指导生命所有活动以趋向“善”的一个过程。中世纪，在神学和教会的统治下，人的尊严和价值受到了全面的否定和压制。直到14世纪，宗教改革和文艺复兴运动肯定人的价值，打破了封建神学的束缚，开始把人性从宗教的桎梏中解放出来。发端于18世纪的启蒙运动中大力宣扬自由、平等和民主思想，又将人们对生命的尊严和价值的认识提到了一个新的高度。其后，西方的思想家们站在不同的观察视角，运用不同的研究手段，结合社会发展中出现的问题，围绕人类的发展和人的生命价值问题进行了深入而系统的思考，产生了很多思想和论著。





在我国传统文化中，人在宇宙间的地位是很高的。我国传统的”人贵论”把人与天、地并称为“三力”；将人作为“四大”之一，即所谓“道大、天大、地大、人亦大””（《老子》）。”人贵论”肯定了人的价值其中的”贵”字，就是有价值的意思，因而”人贵论”就是人有价值论。又“惟人，万物之灵”（《尚书》）、“天地之性人为贵”（《孝经》）等观点，也表明了人有很高的价值。有价值就有作用，人的价值是由其作用体现出来的。概括地说，人的作用就是能改造自然、推进社会。正如古人所指出，万



物是由天生、地化和人成的，没有人的参与，万物则难以成全（当然、人还有破坏万物的一面）。人不仅能按照”天道”来改造自然，而且也能依据”人道”来推进社会。正是在这个意义上。人民大众创造了历史，因而也是社会历史的主人。

必须指出的是，虽然人本来是有地位、有价值、有作用的，但由于受社会、制度、文化、环境以及个人原因的影响，每个人的生命价值体现的程度是有差异的，有些人的生命的质量是较低的。可见，我们必须提升人的生命的地位、价值和作用，从而提升生命的质量。

人的生命是自然生命和价值生命的统一体。自然生命是价值生命的载体，价值生命是自然生命的灵魂，舍弃其中一个，生命都是不完整的。我们应该珍惜爱护自然生命，它是价值生命得以实现的前提和基础。而价值生命是自然生命的价值取向，追求价值才使自然生命更有意义。因此，教育在使人认识和尊重自然生命的基础上，更多应注重价值生命的启发和引导。

生命的价值是一种特殊的价值，是人的社会活动对于社会和个人所具有的作用和意义。选择什么样的人生理想，走什么样的人生道路，如何处理生命历程中个人与社会、现实与理想、付出与收获、身与心、生与死等一系列矛盾，人们总是有所取舍、有所好恶的，对于赞成什么反对什么、认同什么抵制什么，总会有一定的标准。生命价值是人们从价值角度考虑生命问题的根据，体现的是人与自身、人与他人、人与社会的关系，而不仅仅是物与人的关系，它所表示的是个人在社会存在中的作用和意义。生命价值包括两个方面的内容，一是人的社会价值：是个体的人生活动对社会、他人所具有的价值。衡量人生的社会价值的标准是个体对社会和他人所作的贡献。一是人的个人价值：是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。

人生价值并不是人们对自身需要的满足，而是以人们对他人或社会需要满足的程度为标准的，所谓对他人或社会需要的满足程度，即是对他人或社会所作出的贡献。若你对他人或社会做出的贡献多，那么你的人生价值就大，反之则小。因此，我们认为，真正有意义、有价值的人生应该是一种奉献的人生。在历史上，许多使自己的人生充满光彩的人们，对这一点都有深刻的认识。北宋理学家张载将“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”作为儒家积极入世的人生理想。爱因斯坦说：“对于我来说，生命的意义于设身处地地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”雷锋的人生追求是“自己活着，就是为了使别人过得更美好”。

对大学生这个特殊群体来说，需要积极主动发现和探索人生的价值，懂得在满足物质需求的同时，要在精神世界里追求更高的境界。当代大学生只有正确地理解人生价值的内涵，明是非、辨善恶、知荣辱，才能在实践中最大限度地创造人生的价值，成就人生的辉煌。

案例分析

案例中，小刘找不到人生的方向，内心茫然、苦闷，学习没有兴趣，生活没有乐趣，整日陷入虚拟的游戏中，自我效能感较弱。其实，在高校中像小刘这样的同学为数不少，他们感受不到生命的律动、勃发、精彩和喜悦，感受不到生命的意蕴深厚、丰富多彩。这些同学往往处在一种压抑、无助的生活状态，他们意志薄弱，自控能力差，无法左右自己的行为，久而久之会导致学习效率下降，人际关系冷漠，人生方向迷失。

当前，我国进入了一个战略机遇期和矛盾突发期并存的时代。一方面经济发展和社会进步为广大学生提供了获取信息、开阔视野、培养技能的宽广平台，但社会上的一些消极因素在一定程度上影响了大学生的道德观念和行为习惯，导致部分大学生道德观念模糊与自律能力下降。

第一，盲目追求物质生活，精神家园荒芜。在现今社会中，弥漫着一股拜金主义、功利主义、消费主义的恶俗风气，在一定程度上影响到了在校大学生。很多人渴望一夜成名，贪图物质享受，对待人生、社会、生活、爱情等的态度极其消极，感觉生活平淡，学习无用，爱情虚无，人生灰暗，对社会多有不满。他们往往热衷于追求感官的刺激，沉醉于世俗生活无法自拔，这样就会导致物欲泛滥、人际淡漠、道德沦丧、行为失范。因此，当代大学生饱受信仰与道德危机的煎熬，面临不断加快的生活节奏和逐渐加大的竞争压力，找不到自己的精神家园和人生方向。案例中，小刘同学对自己的生命价值没有清醒的认识，感觉学习无用，在追求感官刺激中慢慢沉沦下去。对此，俄国的革命家、哲学家、作家和批评家车尔尼雪夫斯基说："生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。"因此，大学生要树立远大的人生目标，积极对待生活，既要仰望星空，又要脚踏实地，踏实走好每一步，从而为自己的生命历程增添光彩。

第二，心理健康状况欠佳，自律能力较弱。处在相对封闭环境下学习生活的当代大学生，在社会急剧变革的情况下，不适应感不断增强，心理压力逐渐加大。面对来自学业、经济、择业、情感、人际关系等方面的压力，大学生心理负担越来越重，部分大学生因心理原因退学、休学，甚至犯罪。据统计，目前全国患有心理疾病的人大约有1600万，其中1/3是儿童、青少年，16%～25.4%的大学生有心理问题，而且青少年呈上升趋势。案例中，小刘同学就存在严重的心理问题，他感觉大学生活不是他理想中的样子，厌倦学习又担心挂科，想与同学交往内心又极度自卑，想摆脱游戏又无能为力，处于极度矛盾和冲突之中。相当一部分同学存在理想和现实、独立性与依赖性、乐群交往和封闭孤独、情感与理智、自尊与自卑、竞争与求稳、性生理发展与性心理发展之间的矛盾和冲突。大学生身心发展的不和谐、不协调，必然对生命造成危害，导致生命质量的低下和生命价值感的缺失。

第三，自我规划能力欠缺，虚度大学时光。在现实中，有不少和小刘一样的同学，



他们步入高校后，由于失去升学的动力，迷失了生活的目标，整天无所事事，虚度美好的大学时光，这实际上是对生命的浪费。

关于生命价值问题，或许奥斯特洛夫斯基的一段说最能震撼人心，他说："人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应该这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说："我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业……为人类的解放而斗争。"生命诚可贵，不仅在于它的短暂，更在于它的价值，生命的价值和人的尊严是神圣而不可亵渎。当代大学生要关爱生命，正确认识生命的意义和价值，树立正确的生命价值观。每个人的生命过程是不一样的，但是每个人的生命有着各自的精彩。孔子说："三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。"李白诗云："天生我材必有用，直挂云帆济沧海。"毛泽东同志说："自信人生二百年，会当水击三千里。"历史上，无数仁人志士和寻常百姓为了社会发展和时代进步做出了自己的贡献。当代大学生，是一个充满生机和活力的群体，他们沿着先辈的足迹，励精图治，奋发有为，在科技创新、志愿服务、支农支教、自主创业等方面做出了令人瞩目的成绩。在他们中间，有徐本禹、洪战辉、谷振丰、王一硕、徐伟、胡铃心……这一个个闪光的名字，诠释着生命的意义和价值，传递着奋斗的精神和意志。他们热爱祖国热爱人民，他们立志投身社会，实现自己的人生价值，他们是时代的弄潮儿，他们是大学生的先锋！

人生的意义与生命的价值决定于个体的质量，要实现生命价值，就要提高生命质量。生命的质即品质，它包括了智能的品质、人格的品质、道德品质、心理品质等，生命的量即生命的活力、力量。而个性品质的塑造、生命力量的增强只有通过探究学习和体验学习才能实现。大学生们还要学会创新，只有创新才能实现自我超越，不断提升生命的质量和价值。此外，还要学会无私奉献，只有在奉献社会、奉献他人的过程中才能体会到生命的美好，其生命才能得到升华。要正确地认识和处理人生中遇到的各种问题，不能得过且过、放纵生活、游戏人生，否则就会虚掷光阴，甚至误入歧途。要对自己负责、对家庭负责、对国家和社会负责，自觉承担起自己应尽的责任，满腔热情地投身于生活、学习和工作中，认认真真地做好每一件事，在为国家发展和社会进步贡献力量的过程中实现自己的人生价值。

课堂活动

生命时间

假如现在你个人的生命处于0～100之间，接下来我们来玩一个游戏请。发给每人一张长条纸用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列，一份代表生命中的10年，分

别写上10、20的字样，最左边的空余部分写上“生”字，最右边空余部分写上“死”字）。

第一个问题：请问你现在的年龄是多少？过去的生命再也不会回来了，请撕得干净些。

第二个问题：请问你想活到多少岁？（假如你不想活到100的话，就把后面的撕掉）

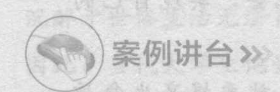
第三个问题：请问你想多少岁退休？

第四个问题：请问你会如何让剩余的生命更有价值？



重新规划自己的大学生涯。

第三节 让生命更加坚强



2006年11月28日，广东外语外贸大学年仅21岁的大二男生王某被发现俯卧在楼下，已经死亡。警方调查初步判断为高空坠亡。学校方面称，死者是自杀，出事前曾留下一封遗书。与死者相熟的师生称，这名男生生前性格比较内向，出事前从学校离开了两天。记者找到一曾与王某同寝室的学生。该同学称，王某从小父母离异，由母亲照顾长大，他家境贫寒，性格较为内向，不大与人交流，同寝室的室友曾问起他的私事，但是“他大发脾气”。另一同学证实，王某平时上课不多，经常不知去向，他的母亲几乎天天打电话到寝室，也找不到他，“大家有时会忘了这个人存在”。同学们介绍，王某一年级时成绩尚可，还曾得过贫困学生奖学金，但搬到北校区后各方面改变很大，“他不大适应”。另有学校人士透露，王某的母亲特别疼爱王某，但是也对王某期望较高，死者留下的遗书内容显示，死者生前承受了较大压力。记者找到的王某生前QQ号资料，发现其个人主页名为：妈妈，我爱你。个人说明是：妈妈，祝你身体健康……记住，千万不要太累了。校方介绍，王某上周五就从北校区离开，可能是在周日晚回到以前居住的宿舍，怀疑其自杀原因与性格内向和不堪承受压力有关。







知识窗

做命运的主人
——如何激发生命的动力

生命教育不只是教会大学生欣赏生命美，感受生命美，更重要的是教会他们能坦然接受生命中的挫折和苦难。人生充斥着曲折和坎坷，这就要求大学生时时刻刻都要做好面对困难的准备，从困境的纷扰中感受生命的尊严和伟大，以及人之为人的意义和价值。

在社会转型加快，社会竞争加剧，社会压力增大的情况下，人们的心理遭遇到了前所未有的冲击，导致诸多心理问题的出现。尤其是在校大学生，面对生活和环境的新变化，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长发展等种种课题，他们的心理尚未完全成熟，在当前社会变革之中，来自社会的、家庭的、学校的各种矛盾与自身成长发展中的矛盾交织在一起，使大学生极易产生心理困惑。内心的冲突和矛盾若得不到有效的疏导、合理的解决，久而久之就可能形成心理障碍，轻则影响学习效率，重则妨碍正常的生活和学习，甚至走上不归路。

最近几年，大学生自杀事件频频发生，成为困扰着高校和社会的一个难题。一向被社会视为天之骄子的大学生，心理承受能力为何竟然脆弱得不堪一击？成功大学行为医学研究所柯慧贞教授指出，长期忧郁症、对人生感到没希望的悲观情绪以及媒体

对自身伤害新闻的炒作，都是导致大学生自杀率上升的原因。当生命如一片树叶轻轻地飘落，我们除了怜悯，难道不该深思吗？

没人会无缘无故去自杀，自杀者除了一部分属于精神疾病患者外，多数是由于主观上或客观上无法克服的动机冲突或挫折情境造成的。自杀的主观原因包括面临变化不适应、内心的烦恼、心理压力等。自杀的客观原因包括人际关系紧张、社会竞争激烈、不可预测的天灾人祸、家庭纠纷、成长环境不良、压力过重等。当一个人在生活中遭受突然而沉重的挫折，或者长期受到挫折的困扰和折磨，感到万念俱灰不能自拔时，受挫者就可能产生自暴自弃、轻生厌世的想法，此时若得不到外力的帮助，受挫者就可能采取上吊、跳楼、投河、服毒等方式自杀。青年期是人一生中心理变化最激烈的时期，也最容易产生各种烦恼。大学生自杀的原因很复杂，考试不及格、失恋、经济困难、身体疾病、人际关系紧张都可能导致自杀行为。此外，精神分类症患者、抑郁症患者自杀的可能性也较大。据南京危机干预中心的调查显示，恋爱和学习压力分别占大学生自杀原因的44.2%和29.8%。北京高校关于“学生非正常失学的研究”中列举了学生因“自狂不能得志”“自卑无以自拔”“疾病无法摆脱”“家教方法不当”“挫折承受力差”等原因自杀的个案。

自杀的原因非常复杂，常常带有突发性，因此预测自杀行为就更困难。但是，自杀预防又是可能的，因为自杀行为有一定规律可循。首先，想要自杀的人，当他面临生活中的危机而产生消极态度和情绪，如羞耻、罪恶、自责等，到选择自杀行为之间要经过一段时间。其次，想自杀的人在采取行动之前，考虑到自己的死会对亲人、朋友、老师带来极大的痛苦和震惊时，会感到沉重的心理压力和负担。此外，自杀者一般都曾经历使之震惊、困扰的诱发事件。因此可以从言语、身体、行为三方面观察，为自杀预防提供线索和可能。

早期发现有自杀倾向的人，从而针对性地给予及时援助，是预防自杀行为发生并带来不良后果的重要措施。临床经验发现，有以下表现者一般具有自杀的危险性，应给予更多的关注：具有明显外部精神因素的刺激者，如突然受打击、失恋等；情绪低落、悲观抑郁者；性格孤僻内向，与周围人缺乏正常的感情交流者；严重不良家庭环境中成长，缺乏温暖关怀者，如父母离异、家庭破裂、亲子关系恶化等；曾谈论过自杀并靠考虑过自杀的方法、过去曾有过自杀企图或行为者、亲友中曾有人自杀者。一旦发现有以上表现的人，应及时干预、援助。有效防止自杀行为，需要广大师生以及心理咨询专业人员共同参与，采取多种手段，如通过心理普查做到早发现、设立热线电话做到及时干预、制定危机预警系统防范于未然等。

珍爱生命，预防自杀，需要从客观上减少或消除压力源，营造良好的学习和生活环境，建设积极向上的校园文化，帮助学生减轻来自学习和生活的压力。做好心理咨询和辅导工作，帮助他们解决学习、交友、恋爱、就业等方面存在的实际困难和心理困扰。对大学生自身来讲，就要提高认知水平，增强挫折承受力，掌握战胜挫折的方



法和手段；学会科学认识和对待来自各方面的压力，掌握压力自我管理策略，提高心理健康水平。同时，要学会开发生命潜能，认识并体验个体生命蕴含的强大动力，这种力量产生于人的智慧。这种智慧不仅可洞察自然的奥秘，而且能够意识到每个人的生命中的无限潜能。人们自身的潜能只有通过不断地学习知识、训练能力、强化心理、陶冶情操，才能得到充分的开发。而学会自主地去开发自身的潜能，才能实现生命的可持续发展。只有实现主客观的有机结合，才能使学生具备克服生命过程中无数困难和挫折的强大精神力量，从而才能握好自己的人生方向，实现自己的人生理想。

案例分析

面对生活的压力，年轻的王某选择了坠楼。年轻的生命戛然而止，留给亲人、老师和同学的只有无尽的悲痛和感伤。那么，是什么让王某毅然决然地选择坠楼身亡呢？从表面上看，是来自生活的压力让他不堪重负。但深入探究则不难发现，其根本原因是王某认知扭曲、性格内向、心理脆弱、适应力差。近年来，因为生活压力大、失恋、考试失败、人际关系紧张甚至生活无趣等原因，大学生自杀事件时有发生，自杀已成为大学生非正常死亡的重要原因。从根本上讲，大学生自杀是因为认识不到生命的至高无上性，反映了大学生因为缺乏生命责任意识而对自我生命的意义和价值的根本否定。尽管自杀的原因很复杂，但是自杀者总以为从此可以“一了百了”“从此解脱”。可是，死，真能一了百了吗？考察大学生自杀的案例，有哪一件不是给家人、亲友、同学、朋友留下一副沉重、痛苦的担子？自杀，只不过把责任转嫁给别人，将问题转嫁给社会。

狄更斯的《双城记》中有这样一段话：“这是最好的时代，这是最坏的时代，这是智慧的时代，这是愚蠢的时代；这是信仰的时期，这是怀疑的时期；这是光明的季节，这是黑暗的季节；这是希望之春，这是失望之冬；人们面前有着各样事物，人们面前一无所有；人们正在直登天堂；人们正在直下地狱。”这段话形容青年大学生再合适不过了。如前所说，大学生自身的心理特点、思维方式和他们所处的社会环境、文化环境是导致他们问题频发的主客观原因。前些年，在我们的大学校园里经常会听到同学们说这样一句话：“郁闷。”也难怪，在他们年轻的脸上，也确实看到了一脸的凝重和苦闷。这在很大程度上反映出他们的生活状态和心理状态。不可否认，伴随着社会压力的逐渐加大，大学生的心理负荷也逐渐达到极限。在这种情况下，不少大学生选择了逃避，有的甚至走上了不归路。王某以及不少和他一样的同学就是在无法解决这种矛盾和冲突的情况下结束了自己年轻的生命的。

肖伯纳说：“青春只有两种结果，腐败或者燃烧。”和自杀的这些大学生相比，让我们看看那些意志坚强的人是如何做的。面对困境，武汉大学 2003 级本科生、预备党员黄来女没有消沉。她自幼母亲离去，与父亲相依为命，求学路上十分艰辛，但成绩

一直保持优秀。其父亲病重时，在老师同学们的帮助下，克服了种种困难，以一种阳光的心态和感恩的情怀快乐生活。她自强不息的事迹感动着社会上成千上万的人，成为大学生学习的楷模。二者当中，消极的王某走向了死亡，而积极的黄来女却感受着生活的美好和奋斗的喜悦。通过对比，充分表明积极乐观的态度是克服挫折的最有效的方法。在生活当中，最后成功的往往不是最有才华的人，而是坚韧不拔、严以律己和从不言弃的人。正如霍金所说："生活是不公平的，不管你的境遇如何，你只能全力以赴。"在电视剧《士兵突击》中许三多有句名言："有意义的事就是好好活，好好活就是做有意义的事，做很多有意义的事。"所以，面对挫折、困难与痛苦我们应当选择坚强的活着，活着就有希望，活着就会获得快乐。前途是光明的，但道路是曲折的，这需要我们认真、勇敢地走好每一步。马克思说："在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。"尽管人的一生可能会充满着挫折、痛苦和艰辛，生命的过程是痛苦的，但生命的内涵都是快乐的。"艰难困苦，玉汝于成"。不经历风雨，怎能见彩虹？没有痛苦的体验，哪来快乐的享受？

当代大学生，既要对未来满怀希望和憧憬，但也要做好迎接困难的准备。高尔基有一句名言，叫做"苦难是一所学校"。在这所学校里学得好坏关键要看自己。"天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能"。当前，大学生们面临着激烈的竞争以及学习、情感、就业等各方面的压力，这就需要正确面对困难和挫折，鼓足勇气，调整心态，树立必胜的信心，锤炼出坚强的生命意志，通过努力去改变自己的人生境遇，成为自己命运的主人。



护蛋游戏

目的：促使成员兴奋起来，引导成员思考如何爱惜自己的生命

操作：

1. 在房间内布置好曲折的、高低不平的道路。以小组为单位进行护送接力。

2. 规则是两人面对面，手对手支持住两个鸡蛋，越过障碍物走到终点，交接给下面一组。

3. 看哪个组的速度最快，一旦鸡蛋破碎要重新开始。

4. 给每个组 3 分钟时间讨论。

5. 引导讨论。

生命就像这被运送的脆弱的鸡蛋一样需要呵护，你准备怎样爱惜自己的生命？





生命的思考

目的：让当事人回顾自己生命中发生过的主要的事及其生活的重点，在此生命计划的系列中，可以将此活动与前面的练习联系起来，并且让当事人脱离对过去或未来的幻想，活在当下。

时间：60 分钟。

准备：每人独立呈现自己的一份“生命调查表”。

操作：每位同学最多用时 15 分钟，回答出表格所列问题，掩卷而思，是同学们深入思考如何充实的活在当下。

1. 在你的一生当中最快乐的是哪一年？（或哪一时间）
2. 你对什么事情最拿手？
3. 说出一个你人生中的转折点。
4. 你人生中最低潮的时候是什么时候？
5. 你有没有在某一事件中表现出绝大的勇气？
6. 你有没有在一段时期内非常悲伤？是否不只是一个时期？
7. 说出你做的不好但仍然必须做下去的事情。
8. 哪些是你很想停止不做的事情？
9. 哪些是你很想好好再做下去的事情？
10. 说说你曾经有过的巅峰时期的体验。
11. 说说你希望有的巅峰时期的体验。
12. 你有没有想极力建立起来的价值体系？
13. 说一个你丧失的人生中很重要的机会。
14. 有哪些是你想从此刻开始要好好做的事情？

参考文献

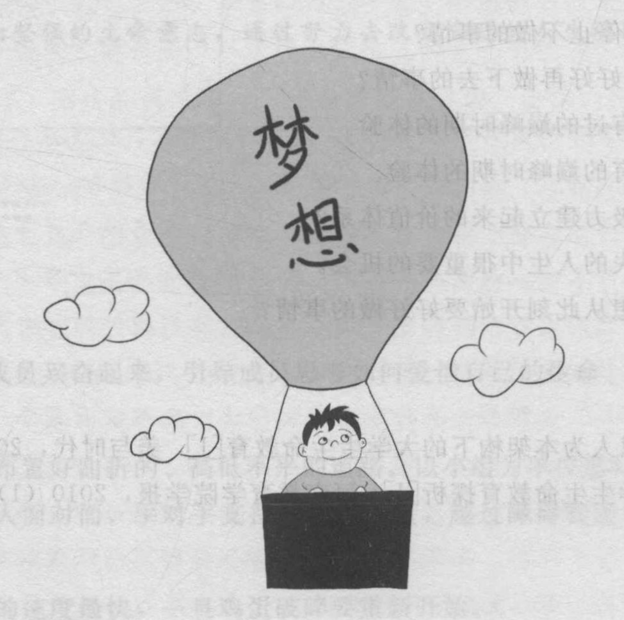
[1] 任倩. 高校以人为本架构下的大学生生命教育[J]. 美与时代，2011 (12).

[2] 于润艳. 大学生生命教育探析[J]. 河南教育学院学报，2010 (1).

第十二章 我的未来不是梦

> 成功＝艰苦的劳动＋正确的方法＋少说空话。
>
> ——爱因斯坦
>
> 业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。
>
> ——韩愈

每个人从咿呀学语开始，就会被大人常常问到："孩子，你长大了想干什么呀?"从小开始，我们的梦想中就充满了"我长大了要当科学家!""我长大了要当宇航员""我长大了要当医生""我长大了要当教师"……这些美好的梦想，就是我们对未来职业生涯的朦胧追求。



课堂活动

我的梦想是什么？



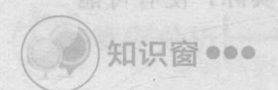


案例讲台

"飞人"的梦想

"小时候的梦想是当飞行员，能开飞机，哇，太厉害了！"跟许多"80后"一样，小时候的刘翔同样为变形金刚着迷，上下楼梯都是一步三阶。刘翔爸爸回忆说："刘翔二年级的时候转学，他看上去清秀文静，老师很喜欢。还不到一周，老师就来告状了：'从来没见过这么调皮的孩子！'"就这样，好动顽皮的刘翔被选中去参加学校运动队，父母也赞成让刘翔在体育训练中得到一些纪律约束，就在这无心插柳中，刘翔迈出了运动生涯的第一步。后来，刘翔被孙海平教授看重，在他的精心计划之下，刘翔迅速成长，2000 年世界青年田径锦标赛，获得第 4 名，2001 年世界大学生运动会冠军，2002 年洛桑田联大奖赛亚军，2003 年国际室内田径锦标赛季军……

现在的刘翔说："我的梦想就是把一件事情做好。我认为一个人能够把一件事情做好，已经很难了。"



知识窗

目标与计划

一、目标的确立

人生目标的定义是：根据自身内在的条件和外部环境所确定的预期要达到的结果。伟大的目标，成就伟大的结果，不可思议的目标，带来不可思议的成就。目标是种潜在的力量，牵引着你，推动着你，导向着你，强迫你成为你有潜力成为的人。它给你力量，让你做成以前做梦才能完成的事情，你通过目标获得一种力量，改变你的环境以达到你的目标。人因梦想而伟大，因梦想而踏实。

你选择什么样的目标，就会有什么样的成就，就有什么样的人生，因为目标具有可计量、可预测、可激励和可控制性。目标给人的行动明确方向，使人知道什么最重要，迫使自己把握今天，通过对目标的不断评估，产生持续的信心、热情和动力，最终实现目标。

目标不是随便就可确立的，确立的目标过高，会导致目标的不可实现性，打击自身的积极性；确立的目标过低，就会因为缺乏挑战性而显得没有实现意义。一个目标要切合实际，看得见，摸得着，明确而清晰，要能够通过自身的努力能够实现。因此，目标的确立需要遵循前瞻性原则、可行性原则、广泛性原则、导向性原则和激励性原则。



我们在确立目标时首先要一个总的人生目标，这个目标给予我们导向性的巨大作用，给以我们一切行为的“灵魂”。在总的目标确立之后还要设立阶段性的分目标，因为一个宏伟目标的实现不可能是一蹴而就的，就像胖子不是一口气就能够吃胖是一样的道理，所以人生规划总目标必须由很多的阶段性目标来组成的，制定与之相配套的阶段性目标和计划。比如长期目标是人生理想、个人信仰；中期目标是三至五年所要完成的，而短期目标则是三年内的任务。按照目标的长短进行分步实施。

另外，在目标设定时，要注意以下几个方面：

第一，目标要准确，防止南辕北辙。

培根曾说过，“跛足而不迷路的人，能超过虽健步如飞但却误入歧途的人”。只有制定正确的目标，才有成功的希望，因此正确的分析和判断显得尤为重要。

第二，目标要有激励性，防止停滞不前。

古语说，“取法乎上，犹虑得中，取法乎中，犹虑得下”。意思是说，目标设定上等，得到的结果是中等；目标设定是中等，得到的结果是下等，因此目标要稍微高于自己的实际能力才能有所激励，所谓“志存高远”就是这个意思。

第三，目标要有现实性，防止水中捞月。

目标的确立要与自身能力、社会需要相结合，目标要是定得不切实际，便有可能发了很大力气，结果却是“竹篮打水一场空”。



二、计划的功能

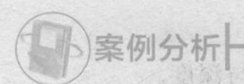
计划的定义：将组织在一定时期内的目标和任务进行分解，落实到组织的具体工作部门和个人，从而保证组织工作有序进行和组织目标得以实现的过程。



计划是实现目标的蓝图。每一个人都应该有自己的奋斗目标，而目标实现，要脚踏实地、有步骤地完成。这样时间和任务的科学结合，就诞生了计划。因为计划具有预见性、针对性、可行性、约束性，所以为了实现目的而制订计划，就可以使自己离目标越来越近，使自己每一个行动都具有明确的目的。有了计划，工作就有了明确的目标和具体的步骤，就可以协调我们的行动，增强工作的主动性，减少盲目性，使工作有条不紊地进行。同时，计划本身又是对工作进度和质量的考核标准，有较强的约束和督促作用。所以计划对工作既有指导作用，又有推动作用。在我们制定计划的时候必须保证所设定的计划要全面而可行，要突出重点，有针对性，这样才能更顺利的实现所设定的目标。

著名的管理学大师彼得·德鲁克有句名言："Plan is nothing，planning is everything."指出了行动才是"最高纲领"，因此，实践行动，即落实目标的具体措施，就成为整个规划步骤中最具有现实意义的一个环节，也是最能考验人的一个环节。孔子说过："言知之易，行之难。"体现了实践行动的可贵。

最后就是修正反馈。俗话说"计划不如变化快"，由于长期目标、中期目标设定的时间比较长，在实施过程当中，有可能会出现一些原先未预料到的现象，造成原来设定的目标不合时宜，因此通过修正反馈可以及时调整原来的计划目标，来纠正偏差。



飞人刘翔小时候梦想着自己长大后可以成为一名飞行员，随着年龄的增长，及其自身性格的逐步展现，最终被选到校运动队，这一决定就迈出了刘翔运动生涯的第一步。随着我们的不断成长我们会不断地修正最初制定的目标，而转向更适合我们自己发展的方向。刘翔按照教练明确而具体的计划刻苦训练，获得了一次次的优秀成绩，这些成绩来之不易，是有计划有步骤的，最终取得了奥运会上的更大成功。因此，目标的实现需要计划的制定，我们通过相关计划的制定来完成设定的目标，最终获得成功。

课堂活动

分享学涯目标与计划制定

一、自我盘点

1. 个人基本信息及兴趣爱好、个性等特点。
2. 自己的优点盘点。
3. 自己的缺点盘点。

二、大学四年的规划

大一时：

1. 逐步适应大学生活，初步了解自己所学的专业，尽一切可能提高自己的修养，扩大知识面——多读书，读好书。

2. 各科成绩都不能挂科，打牢地基，脚踏实地学好基础课程，专业课程的基础尤其重要！平时有机会要多多与学长和学姐交流学习上的有关问题。

3. 多认识一些朋友，扩大自己的交往圈，提高人际交往能力，积极参加学校、学院的活动。

大二时：

1. 稳抓基础，做好由基础课程向专业课程过渡的准备。

2. 适当浏览高年级的课程，便于以后的学习，适当选择其他专业的课程。

3. 开始了解同专业的学长学姐的就业情况和就业方向。

4. 参加必要的等级考试，例如：英语四、六级，计算机二级等，以及与自己专业有关的职业资格证书考试，例如：会计证等。为将来就业打下坚实的基础。

大三时：

1. 学习上的注意力主要集中在自己的专业上，扩大专业知识的广度与深度。

2. 根据自己将来可能的选择做准备，就业、继续深造和考公务员等，做好职业生涯规划。

大四时：

准备就业。

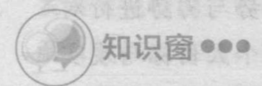


管理学关于目标和计划理论及有关故事。

第一节　男女都怕入错行

俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。在当今时代，女性与男性承担着同等重要的职业发展任务，因此，我们说，男女都怕入错行。大学阶段是迈向成人的关键时期，在这个经济快速发展和竞争日趋加剧的社会，从各个方面给大学生们造成了巨大的压力，大学期间同学们就要客观认识自己，积极的调整心态，科学的定位自己，合理的进行职业规划，选择好自己的人生之路。对于迫切要求自主自立的大学生而言，将来职业的选择对他们的成长十分的重要，对职业的合理规划将影响他们在大学期间的生活、学习的重心以及发展。





案例讲台

刘岩，现为大四学生，从进入大学时起，他就认真给自己的大学四年进行了规划，大一时主动参加各种就业讲座，参加各种实践活动；大二时就为自己制定了一个明确的职业目标，通过多种渠道了解就业信息，并对就业形势进行分析；到了大三，就开始有针对性的培训一定的求职应聘能力，目前到了大四，就开始注重总结自己的大学生活，参加各种招聘会，完善求职材料，进一步培养自己的求职能力。

知识窗

职业生涯规划

一、职业生涯及职业生涯规划

(一) 职业、职业生涯及职业生涯规划

职业是指一个人从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是人们对生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是个人权利、义务、权力、职责和社会地位的一半性表征。[①]

广义的职业生涯指从职业能力的获得、职业的兴趣的培养和选择职业、就职，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。狭义的职业生涯包括从踏入社会、从事工作之前的职业训练或者职业学习开始，直到职业劳动最终结束、离开工作岗位为止的过程。

职业生涯规划（career planning）简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。[②]

(二) 职业生涯规划的意义

大学生的职业生涯规划是指同学们在大学期间进行系统的职业生涯规划过程。职业生涯规划的训练有助于全面提高大学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；

① 张成山、江远：《新编大学生心理健康教育》，清华大学出版社，2010，第 137 页。
② 郑素君：《论职业兴趣测验在大学生职业生涯规划中的应用》，《法制与社会》2008 年第 8 期。



规划个人的职业生涯，可以使职业目标和实施策略能了然于心中，并便于从宏观上予以调整和掌控，能让大学生在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。大学生首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。



第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。从人力资源的角度出发，企业用人单位非常看重新进员工的职业生涯规划是否透明，是否与公司的发展一致。有一位毕业生在自己的求职数据中简要地描述了自己的生涯规划——“乐意从最基层的工作做起，用三至五年时间熟悉业务，掌握相应经验，然后向高级主管职位挑战”，尽管其成绩在众多竞争者中很一般，但却应聘成功。只有少数求职者会写出自己的未来发展规划。这些规划，让人觉得求职者的求职意向是经过深思熟虑的。即使其生涯规划只有五年甚至更短的时间用于为本企业工作，用人单位也乐意聘请这种目标明确、规划透明的人。



（三）大学生做好职业生涯规划应注意的问题

职业生涯规划主要由审视自我、确立目标、生涯策略和生涯评估四个环节组成。这四个环节同样隐含着大学生在规划职业生涯的时候应该注意的问题：

第一，正确评估自我与环境。有效的职业生涯规划必须是在充分并且正确认识自身的条件与相关的环境的基础上进行。准确的自我定位十分重要，对自己的评估定位包括兴趣、性格、技能、特长、情商、智商思维方式等，要将自我认识和他人评价相结合。对外要分析社会环境，包括各种职业环境和组织环境，应主要环境条件的特点、发展变化情况、自己与环境的关系、环境对自己的有利与不利的因素等。[①] 只有透彻了解自我以及环境，才能更好地设计职业生涯规划。

第二，可操作的目标。目标确立的重要性在第一节中我们已经详细讨论过了，在职业生涯规划中，确立可操作的目标是关键点。对于大学生来说，目标的确立需要慎重、全面，既要有现实性又要有前瞻性，目标要适中，要能够通过自己的努力成为现实，并将长期职业目标和短期职业目标结合起来，在不断实现短期目标的过程中实现长期的目标。有了确切的目标，同学们可以排除不必要的犹豫和干扰，全心全力致力于目标的实现，不向现实妥协。

第三，与时俱进的职业生涯规划。职业生涯发展中，会有很多的变化，俗语有云：计划没有变化快。在制定计划后，要制定考核的措施，阶段性的进行评估、回馈和调整，因为影响职业生涯规划的因素很多，对其进行评估与修订是很必要的。修订的内容可以包括职业的重新选择、职业生涯路线的重新选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。要及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题，找出相应的对策，对规划进行调整与完善。[②] 反复的修改职业生涯策略方案适应环境的变化，同时可以作为下轮生涯规划的参考依据。

（四）大学生职业生涯规划现状

高校扩招后，大学生的就业意愿和现实的矛盾非常突出，他们从小到大的应试教育、高校应对劳动力市场的反应速度和能力等等方面存在的问题都导致了大学生就业难的现状。45％的企业招不到合适的人，50％的人找不到合适的工作；35.4％的应届毕业生希望去党政机关工作，而只有3％的人能实现这个愿望。结构性失业，解决后者要依靠加强对劳动力的教育和培训。所以，大学生就业难，症结在于传统的学校教育使得许多大学生不能适应人才需求和人才流动的市场化趋势，不能从客观现实出发设计自己的职业定位。同时，根据2004年4月，北森测评网与劳动和社会保障部劳动科

---

① 张睿哲：《职业规划——为我们打造精彩的人生》，《高中生》2007年第10期。

② 刘晓燕：《在高职教育中开展职业生涯设计》，《科技信息（学术研究）》2007年第4期。

学研究所、新浪网联合了进行的《当代大学生第一份工作现状调查》的结果，表明：面对未来的发展，超过80%的人还是认为职业生涯规划在心目中的地位重要或非常重要。70%以上的人表示需要或者非常需要职业生涯规划服务的指导。因此迫切需要在大学生中开展职业生涯规划教育。

目前，许多高校主要依靠开设“大学生职业生涯规划”课程这一形式开展职业生涯规划教育，从理论上让每一个大学生都懂得为什么，并且如何去规划和发展自身的职业生涯。但是我们发现，用传统的方法讲述各种职业生涯理论并配合案例分析，做一些测验和探索无法吸引当代大学生的兴趣，他们说，不想要多的理论而是能够和自身发展能够联系起来的案例，让自己能参与其中的训练，从根本上说，就是面临种种急剧变化而富有挑战的工作世界，希望自己能够尽可能具备规划自己发展的有效决策能力和自我管理能力。同时，怎么把职业生涯规划教育和大学生就业有效结合起来，指导学生顺利毕业，也是大学生职业生涯规划教育面临的挑战。大学生们对学校开设的就业指导课最不满的是：与用人单位和社会缺乏交流与沟通。不少学生还认为，学校的就业指导课“不实用”“信息量小”“内容太陈旧”。这都说明，职业生涯规划教育仅仅传授理论是远远不够的。

综合以上信息，我们尝试采用符合达学生年龄特点，针对大学生现实需求的团体活动方式对他们进行职业生涯规划训练，帮助大学生解决置业发展过程中的困惑，促进其健康人格的发展。

二、生涯规划的几种相关理论

(一) 帕森斯的特质因素论

特质因素论是最早提出的职业辅导理论，它是以个人的个性心理特质作为描述个别差异的重要指标，强调个人的特质与职业选择的匹配关系。在心理学的科学取向之下，特质因素论极为强调理性作用对于个人的重要性，而个体极可能欠缺这种理性无法做出合适的选择，因此进行职业咨询时，对职业选择有困难的个体，该理论的咨询方法是先诊断，协助个体搜集资料，并提供各种有用的信息，帮助个体做出最佳的选择或决定。主要方法包含心理测验和提供与心理测验有关的职业咨询服务。

帕森斯是职业指导之父，他强调个人特质与职业选择的匹配关系，主要观点：每个人都有自己的独特的能力和人格特质，这些都与某些职业存在相关性，每个人都有选择与自己相适应职业的机会。

特性-因素强调个人的所具有的特性与职业所需要的素质与帕森斯的特质因素理论技能（因素）之间的协调和匹配。为了对个体的特性进行深入详细的了解与掌握，特质因素论十分重视人才测评的作用，可以说，特质因素论进行职业指导是以对人的特性的测评为基本前提。它首先提出了在职业决策中进行人-职匹配的思想。故这一理论奠定了人才测评理论的理论基础，推动了人才测评在职业选拔与指导中的运用和发展。



（二）霍兰德的职业性向理论

美国职业学家霍兰德认为，人格类型和职业选择关系密切，将人划分为六种人格类型，即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型，每种类型的人格会对相应的职业类型产生兴趣，也有以上六种职业，这既是职业类型的六角模型。个体的人格类型和工作环境之间的匹配，是获得职业满意度、职业稳定性和职业成就的重要基础，个体可以根据自己的人格及职业类型的匹配性更好地选择职业。

霍兰德认为，每个人都是这六种类型的不同组合，只是占主导地位的类型不同。每一种职业的工作环境也似由六种不同的工作条件组成，其中一种占主导地位。一个人职业是否成功、是否稳定、是否顺心如意，在很大程度上取决于某个性类型与工作条件之间的适应情况。霍兰德的职业选择理论的实质在于劳动者与职业的相互适应，同一类型的劳动与职业相互结合，便是达到适应状态，其结果是，劳动者找到适宜的职业岗位，其才能与积极性得以很好的发展。

（三）施恩的职业锚理论

美国的施恩最早提出职业锚理论，这一理论在美国的社会学界产生了较大的影响。职业锚是指个体经过搜索确定的长期职业定位，个体可以正确选择职业生涯道路，发展核心职业技能。职业锚是个体职业经验内化的结果，具有相对稳定性。

关于职业锚基本上有五种描述：技术能力型职业锚、管理能力型职业锚、创造型职业锚、安全型职业锚和自主型职业锚。

1. 技术能力型职业锚

具有这种职业锚的员工有着相当明确的职业工作追求、需要和价值观，表现出如下特征：强调实际技术或某项职能业务工作。技术能力型职业锚的人比较热爱自己的专业技术或岗位工作，注重个人专业技能发展，一般多从事工程技术、营销、财务分析、系统分析、企业计划等工作。

2. 管理能力型职业锚

愿意担负管理责任，且责任越大越好，这是管理能力型职业锚员工的追逐目标。他们与不喜欢、甚至惧怕全面管理的技术职能锚的人不同，倾心于全面管理，掌握更大权力，肩负起更大责任。具体的技术工作或职能工作仅仅被看作是通向更高、更全面管理层的必经之路；他们从事一个或几个技术职能区工作，只是为了更好地展现自己的能力，瞄准更高职位的管理权力。

3. 创造型职业锚

这是定位很独特的一种职业锚，在某种程度上，创造型锚同其他类型职业锚有重叠。追求创造型的人要求有自主权、管理能力，能施展自己的才干。但是，这些不是

他们的主动机、或价值观，创造性才是他们的主要动机和价值观。

4. 安全型职业锚

这种职业锚又称作稳定型职业锚，其特征如下：职业的稳定和安全，是这一类职业锚员工的追求、驱动力和价值观。他们的安全取向主要为两类：一种是追求职业安全，稳定源和安全源主要是一个给定组织中的稳定的成员资格，例如大公司组织安全性高，做其成员稳定系数高；另一种注重情感的安全稳定，包括一种定居，使家庭稳定和使自己融入团队的感情。

5. 自主型职业锚

这种职业锚又称作独立型职业锚，这种职业锚的特点是：最大限度地摆脱组织约束，追求能施展个人职业能力的工作环境。以自主、独立为锚位的人认为，组织活动是限制人的，具有是非理性的成份。他们追求的是自由自在、不受约束或少受约束的工作生活环境。

(四) 舒伯的生涯发展理论

舒伯认为生涯发展是一个连续不断、循序渐进、不可逆转的过程，生涯发展是一个需要进行统整的动态过程。个体的自我概念在儿童时期开始形成，青春期逐渐明朗，成年期转化为生涯概念，从青少年期至成年期，人格特质、社会环境等现实因素会随着年龄、时间的增长而增长，并对个体的职业选择产生重要影响；工作是大多数个体的人生重心所在。他还认为，职业发展是自我概念演进和贯彻的过程，是个体内外因素相互作用、不断同化和顺应、进行角色扮演和反馈学习的过程。在这个过程中，个体的生涯可以划分为五个发展阶段（见图 12.1）：成长阶段（0～14 岁）、探索阶段（15～24 岁）、建立阶段（25～44 岁）、维持阶段（45～64 岁）和衰退阶段（65 岁以上）。

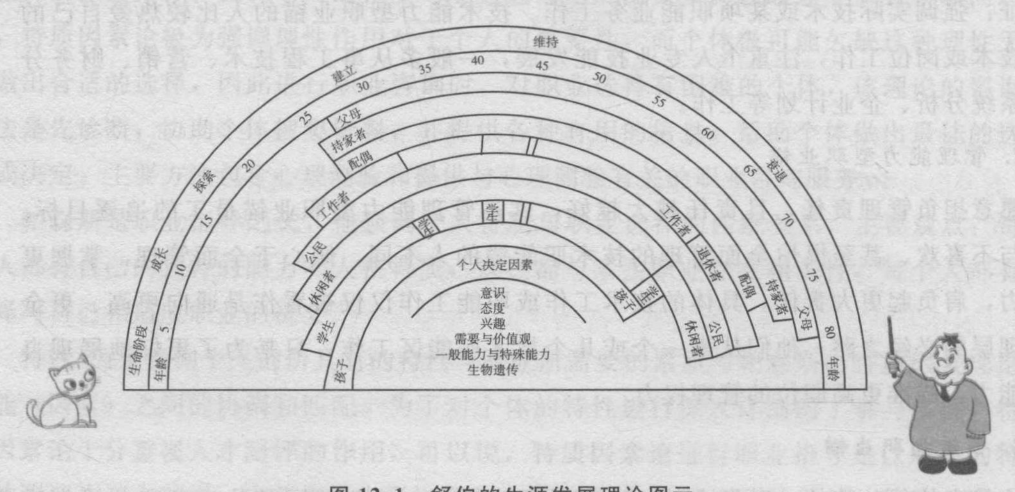


图 12.1 舒伯的生涯发展理论图示

大学生活就属于探索阶段。其中探索阶段又细分为三个时期：15～17 岁为试验期，



18～21岁为过渡期，22～24岁为尝试期。此外，舒伯还提出了著名的“一生生涯的彩虹图”这对于个体职业生涯的发展具有重大的指导意义。

关于职业发展理论，还有格林豪斯的职业生涯发展理论、泰德曼的职业自我意识发展理论、赛普尔的职业生涯发展理论、金兹伯格的职业选择阶段理论等，在此不作一一介绍。

三、大学生职业生涯决策

决策是指一种选择行为，是指个体将相关数据或信息加以组织整理，在许多可能的备选方案或项目中，经过主观评估、选择、确定、承诺并付诸实施的一个循环发展过程。职业生涯决策综合了个体的自我认识，对教育与职业等外在因素的判断以及在面临生涯决择情境时所作出的各种反应。智者说“人生的道路很漫长，但关键的只有几步。”只有拥有合适的职业，大学生毕业后才能充分发挥自己的所学所能，成就一番事业。

生涯决策理论认为，人生包含七次重要选择：一是选择何种行业；二是选择行业中的哪个工种；三是选择所使用的策略，以获得自己想要的工作；四是从多个工作机会中选择自己的惟一；五是选择工作的地点；六是选择工作取向；七是选择生涯目标或系列升迁目标。对大学生而言，首先要做出生涯决策，你是否准备从事你所学的专业。在此基础上，进行目标设置与调整。大学生生涯决策中遇到的问题主要有：一是不喜欢自己的专业，专业方向不适合自己的能力倾向和兴趣；二是自知不喜欢所学专业，但说不清楚到底自己喜欢什么，缺乏明确的生涯定位；三是个人有多方面的潜能，在诸多方向的选择中不知如何做出决策；四是职业期望过高，与市场需求错位。

什么样的生涯策略是正确而有效的？可分为四种类型：（1）加权策略。根据偏好赋予职业特征一定的权重，比较每个职业的各个特征加权之后的总分，选择得分最高的职业。（2）满意策略。按一定顺序对每个职业进行审视，这种顺序会直接影响决策的结果。（3）排除策略。择业者往往对某些职业特征有一些期望，选择时首先取去除那些不能满足某个特征最低期望值的职业，然后再去除不能满足另一个特征最低值的职业，依次类推，直至剩下最后一个，作为最终选定的职业。（4）优劣势策略。该策略为每个职业特征设定一个分界点，在此分界点之上的备选职业记为正，之下的记为负，选择时对各个备选职业进行评价，正好最多的职业将被选中。



课堂练习分析

案例中的刘岩无疑将会成为职场中的佼佼者，进入大学他就给自己进行了合理的职业规划，他在充分且正确地认识自身条件和相关环境的基础上，有效地为自己制定了切实可行的目标，并通过不同阶段的可行性行动方案，来进一步步实现各个阶段的目标，这就为最终目标的实现奠定基础。找准自己的职业发展方向，可以使自己的职业生涯发展的更顺利，最大化地实现自己的人生价值。

课堂活动

职业兴趣测试——霍兰德职业兴趣测验

讲解霍兰的职业兴趣问卷的使用方法，解释方法。请同学把自己的测验分数根据组合成的类型寻找相应的解释。组员之间相互分享自己的类型及受到的启发。



本专业就业形势调查

1. 通过问卷调查了解本专业的就业形势。

2. 将调查结果总结成调查报告。

关于________专业就业状况的调查问卷

随着每年大学生应届毕业大学生的人数递增，毕业的就业形势越发严峻，对于大树下的就业是不小的考验。此卷终于针对________专业就业最关心地几个问题进行调查，以便该专业学生更好地规划自己的未来。

1. 你的性别

A. 男　　　　B. 女

2. 您对________专业就业形势看法：

A. 通过努力可以找到工作。

B. 自信可以找到合适的工作。

C. 就业形势担忧担。

D. 现在就业困难很大，对找到合适的工作信心不足。

3. 你认为________专业毕业后能不能找到对口的工作？

A. 能，专业对口的岗位很多。

B. 不能，比较难找到专业对口的岗位。

C. 我本来就不补想从事该专业方向的工作。

4. 对于工作的选择，什么对你来说影响最大？

A. 收入　　　　B. 个人发展

C. 公司所在城市　　　　D. 公司名称和规模

5. 是否想过实习的经历？你认为实习经历对将来就业有没有用？

A. 有实习过，有用　　　　B. 有实习过，没用

C. 没有实习过，有用　　　　D. 没有实习过，没用

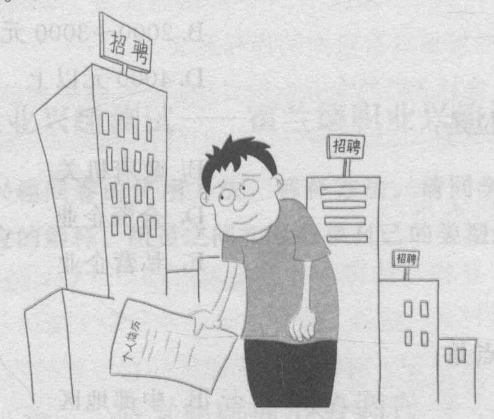


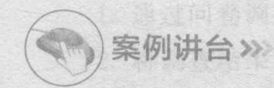
6. 您期望的起薪是：
   A. 1000 元以上　　B. 2000～3000 元
   C. 3000～4000 元　　D. 4000 元以上
7. 你心目中最想去的单位是：
   A. 外国企业　　B. 政府机关
   C. 国营企业　　D. 合资企业
   E. 民营企业　　F. 私营企业
   G. 自主创业
8. 您期望选择的就业地点是：
   A. 家乡　　B. 中部地区
   C. 西部地区　　D. 北京，广东，上海
   E. 其他沿海发区
9. 你觉得限制你就业的因素是：
   A. 学习成绩　　B. 学校实力与名声
   C. 实习经历　　D. 专业技能
   E. 考证书证书　　F. 人际交往能力
   G. 家庭背景与经济实力
10. 各类证件中，您认为能帮你找到工作的是：
   A. 计算机证书　　B. 单证员证
   C. 报关员证　　D. 报检员证
   E. 会计证书
11. 您习惯于从何种渠道获取招聘信息？
   A. 学校就业指导中心　　B. 求职网站
   C. 学校招聘会演讲会　　D. 朋友或者熟人介绍
   E. 其他媒体

第二节　开心职场行

在这个趣味不断变化、各种潮流涌动的时代，面临就业，很多同学由于自己没有自己的主见，在找工作的时候，“月亮走，我也走”，见别人怎么做，自己也怎么做，“天女散花”般的投简历，不知道哪里才是自己的“归宿”，喊着“三百六十行，行行出状元”的口号，无头苍蝇一般，乱闯乱撞。这种随大流的形式导致了同学们再次在就业上“挤独木桥”——就业难，以及造成在以后自己不喜欢的职场中很不顺利——跳槽率高等不良后果。除了盲目从众的就业心理偏差，还有许多其他的就业心理误区，

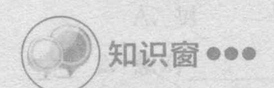
阻碍大学生的顺利就业。





案例讲台 »

98届毕业生小王来自云南罗平，直到当年3月份他还未落实工作单位。曾有罗平一家制药厂要他，专业对口，又是家乡，然而他本人的择业意向却是：单位地点必须在昆明市，至于到昆明的什么单位，具体做什么工作都无关紧要，除此以外，什么单位都不考虑。在这种心态下，结果自然难以如愿。



知识窗 ●●●

大学生择业心理偏差

一、大学生择业心理偏差的类型

市场和大学生双方面供需见面，双向选择的就业方式使得大学生的心理产生了强烈的波动，由于缺乏社会经验，涉世不深，大学生的心理容量小而脆弱，使得在社会就业制度改革中缺乏必要的心理准备，心理压力较大。反应了大学生在择业中心理承受能力的低下。一般来说产生这些心理现象是正常的，适度的心理压力有利于大学生调整心态，积极进取，但严重的精神负担容易引起心理障碍，严重困扰大学生的学习和生活乃至择业，必须对其加以引导和防范，以保证大学生顺利择业。常见的大学生心理偏差主要有以下几种：

（一）焦虑

在择业过程中，大多数毕业生会出现不同程度的焦虑心理，焦虑是由心理冲突或



挫折而引起的，是紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等感受交织成的情绪状态。使得大学生产生焦虑的原因主要有：优秀学生焦虑的问题是能否找到实现人生价值的理想单位；学业成绩不理想的学生焦虑没有单位选中自己怎么办；来自边远地区的同学为不想回本地区而焦虑；恋人们为不能继续在一起而焦虑；女同学为用人单位“只要男性”而焦虑；还有一些大学生优柔寡断，在变幻万千的市场中，充满各种风险和信息，许多学生不知自己毕业后向何处去，变得无所适从，不知所措。再加上就业单位的要求越来越高，录用程序严格甚至苛刻，许多人忧心忡忡，面对笔试、面试、口试、心理测试等等各种考试，同学们心惊胆战。

大学生的上述焦虑状态一般并不会对未来职业生涯产生影响。从心理学的角度来说，适度的焦虑会使学生产生压力，这种压力可以增强人的进取心，从而产生奋发有为的精神。但是，如果焦虑不能得到及时的缓解，或者过度的心理焦虑，就有可能向病态发展，干扰人的正常活动，表现出情绪紧张、心情紊乱、注意力不能集中、身心疲倦、头昏目眩、心悸、失眠等症状。这种焦虑，使大学生毕业时精神上负担沉重、紧张烦躁、心神不宁、萎靡不振；学习上得过且过、穷于应付、反应迟钝；生活中意志消沉、长吁短叹、食不安味，卧不安席。有些学生在屡遭挫折之后，甚至产生了恐惧感，一提择业就心理紧张。此时，焦虑可能会产生较严重的心理障碍或者疾病，最终成为择业的绊脚石。

（二）自负

自负心理是过高地估计个人的能力，失去自知之明。这种心理在优秀学生身上表现较为集中和突出，一部分学生自认为是“天之骄子”，什么都懂，什么都会，应得到优待，于是在择业过程中，总是表现出自己的骄傲和自负。他们只看到自己的优点，而看不到自己的缺点。认为自己是最优秀的，你不用我用谁，不用我是你的损失，相信自己不愁找不到工作，而且非高工资，好名利的单位都不去，拒之门外。

面试时，夸夸其谈，海阔天空，给用人单位留下浮躁、不踏实的印象，用人单位难以接受。在自负心理的支配下，部分大学生的择业观念不正确，心理定位偏高，表现出非常强的优越感，往往不切实际地追求高工资、高名利的单位，而对一般的工作单位百般挑剔，甚至提出过高的要求。如今就业市场大学生已经失去了原有的优势地位，仅从工作经验来说，学历和文凭并不是决定因素，个人的能力和素质才是关键。由于自负的大学生不能审时度势地认请自己，缺乏自知之明，其结果必然会高不成低不就，迟迟不能落实单位。看到别人都签了约，他们常常会牢骚满腹、怨天尤人，对社会、学校和他人都可能怀有不满情绪，但有时也会向相反方向发展，出现比较严重的自卑心理，从而不敢应聘求职。

（三）自卑

自卑也是大学生择业过程中一种常见的心理现象，自卑心理表现为对自己的能力评价过低，过低估计自己的知识和能力水平，看不起自己，缺乏自信心。这一消极有

害的心理在不少大学生身上存在，严重影响他们的择业。

自卑心理在择业过程中的表现有：一些性格比较内向，不善言辞，成绩平平，面对择业市场，常常产生自卑心理，不敢大胆推荐自己，认为自己竞争力不够。有些大学生不能客观地认识自己，在择业中他们缺乏自信心，勇气不足，例如认为自己相貌不好，怕用人单位以貌取人，更害怕用人单位拒绝而无地自容。有些大学生认为自己学的专业是个“冷门”，或者认为自己的专业知识和技能等综合素质不如其他的同学，或者因为在屡次求助过程的失败，或者因为自己是女生，会有性别歧视，往往畏手畏脚，过于拘谨，觉得自己什么都不行，样样不如人，产生强烈的自卑心理。

自卑心理源于他人对自己的不客观评价和自己对自己的消极暗示。反复地消极暗示可能导致认知功能的丧失，尤其是对于一些自我意识发展不健全的大学生，部分择业困难的女大学生以及性格内向或有生理缺陷的大学生来说，强烈的自卑心理会成为他们择业乃至生活的最大障碍。而且，自卑会使大学生在求职时怯于出头，羞于表现、依赖性强，其结果是这些学生不能很好地向求职单位展示自己的才华，常常会坐失良机，使其求职成功率不高。长期处于自卑的阴影之下，会使得大学生对自己悲观失望，忧郁孤僻，不思进取，而且有碍于自身聪明才智的正常发挥，从而严重影响就业和选择。

(四) 怯懦

怯懦是一种胆小怕事的表现，常见于一些女生和性格内向或者抑郁气质类型的学生，他们有一种丑媳妇怕见公婆的心理。怯懦者害怕对冲突，害怕别人不高兴，害怕不如别人，害怕丢面子。所以在择业时，因怯懦，他们常常退避三尺，缩手缩脚，不敢自荐。在用人单位面前他们唯唯诺诺，不是语无伦次，就是面红耳赤、张口结舌。他们谨小慎微，生怕说错话，害怕回答问题不好而影响自己在用人单位代表心目中的形象。在公平的竞争机遇面前，由于怯懦，他们常常不能充分发挥自己的才能，以至于败下阵来，错失良机，于是产生悲观失望的情绪，导致自我评价和自信心的下降。

大学生没有参与过正式的面试场面，由于缺乏经验，心理紧张可以理解，第一次难免会有所胆怯，但是过度胆怯就是不正常的，会影响自身水平的正常发挥，这对于大学生择业是非常不利的，阻碍学生达到就业的目的。

(五) 依赖

在择业中，有的大学生对自己缺乏清醒的认识，择业信心不足，犹豫观望，择业依赖父母，依赖社会关系，依赖学校和老师。在人才市场上，父母代替子女、朋友代替自己与用人单位洽谈的场面屡见不鲜，好像不是大学生自己求职，而是父母亲属在求职。这些大学生缺乏自我选择决断能力，不能积极主动地去竞争，去推销自己。依赖心理是普遍存在的，但人们并没有给予足够的重视。

自卑心理能够产生依赖的心理。较重的自卑心理，在与人交往中不自觉地把自己



放在配角位置，心甘情愿地接受别人的支配。当然在依赖中也得到了某些好处，如不再孤单，感到了有了“靠山”。

（六）懒惰盲目

懒惰盲目心理是一种不良心态，在择业中反映出掉以轻心，拱手把大好机会让给别人，认识不到自主选择的重要性，认为准不准备都一样，认为到哪儿都一样，赶得上就赶，赶不上就算了，这种心态表现为面对紧张的就业形势么有紧迫感，不是利用一切时间抓紧时间准备就业，而是花费大量时间去游玩，看书，做其他的事情，认为家里人会帮着操心，自己不用花大把的力气。因此，在面试的时候，回答问题很随便，轻率，不修边幅；与用人单位签协议的时候不考虑自身的兴趣和优势，签过后又后悔等，这些都是懒惰盲目心理的表现。

这种盲目要求过高，懒惰懈怠的心理，使不少大学生择业就业时“高不成，低不就”的心理诱因，这种心理使不少大学生往往与很合适自己的用人单位失之交臂。缺乏规划盲目择业就是“隐性失业”，

（七）冷漠

冷漠是一些大学生因在择业中受到挫折而感到无能为力，失去信心时，会出现不思进取、情绪低落、情感淡漠、沮丧失落、意志麻木等反应。冷漠使得大学生们丧失了择业的动力，错过了能够得到更好的工作的机会。他们自认为看破了红尘，决计听天由命，任凭自然发落。冷漠是遇到挫折后的一种消极的心理反应，是逃避现实，缺乏斗志的表现。这种心理使学生对前途失去信心，不再积极争取，提升自我的技能与素质，是与就业的竞争机制不相适应的。

二、大学生择业过程中出现心理偏差的原因

大学生择业过程中产生心理偏差的原因既有社会因素、学校因素、家庭因素，也与学生的个性特点密切相关。

（一）客观因素

1. 家庭因素的影响

家庭教育尤其是家庭的期望对一个人的成长和发展具有重要影响。以父母价值观念为主导的家庭对子女的就业选择往往抱有一种特定的期望。深刻影响学生心理活动和价值判断。

2. 学校因素的影响

大学生群体中心理教育是素质教育的重要组成部分，是培养高质量人才的重要环

节。长期以来，由于人们对心理教育认识不足，忽视心理教育的重要地位，只重知识、技能的传授，轻视心理品质的培养，造成了学生心理畸形发展，特别是部分大学生心理变态发展。

3. 社会因素的影响

大学生就业制度改革现在仍处于过渡时期。毕业生就业体制本身存在一些局限，不利于调动各方面的积极性。比如，社会舆论尚未形成有利于毕业生就业的导向，人才“高消费”现象比较普遍等。

(二) 主观因素

1. 对现实过于理想化

大学生富于理想和幻想，对未来充满憧憬。但是，在实现理想的过程中，他们对学习、工作、生活的条件和环境及人际关系常常提出过高的要求，忽略客观条件的限制，期望一切都是现成的和顺利的。一旦在现实中遇到一些挫折，就大失所望，导致内心压力过大，心理失去平衡。

2. 自我意识不稳定

大学生自我评价能力不足，缺乏社会经验，容易产生自我评价的偏差，自视过高，不能正确估价自己的能力。一旦他们发现现实生活的我并不是理想中的我时，便会产生心理上的不安和焦虑。

3. 应对策略与能力欠缺

在现在的大学生中，很大一部分学生对生活事件的应对策略与生活对他们的要求很不相称。当他们遇到某些事情难以处理时，虽然能够对自己的心理变化过程及内外原因进行一番分析，但这种策略和能力方面的限制使他们不能有效地处理各种生活事件，不能积极地面对各种压力，不能很快恢复自己的身心平衡，而是经常处于一种紧张的应激状态，容易产生消极依赖的心理偏差。[①]

三、心理调适的具体方法

(一) 自我激励法

在我们不断择业的过程中，影响最大的莫过于是选择乐观的态度还是悲观的态度。我们思想上的这种抉择可能给我们带来激励，也有可能阻滞我们前进。

自我激励法主要指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，

① 郑亚杰：《大学生择业过程中心理偏差的原因及对策》，《长春教育学院学报》2009 年第 4 期。



同各种不良情绪进行斗争，坚信未来是美好的，因为失败、挫折已经成为过去，要勇敢地面对下一次，尽可能地把不可以预料的事当成预料之中的，即使遇到意外事件出现或择业受挫，也要鼓励自己不要惊慌失措、冲动、急躁，而是开动脑筋、冷静思考、寻找对策。大学生在择业过程中，要相信自己的实力，通过自我激励，增强自信心，消除自卑感，保持良好的情绪和心态。例如，在面试的时候告诉自己："我一定能行!"等语言激励，或者在面试之前给自己买点平常很想买但是比较贵没有舍得买的东西，作为自己顺利参加面试的奖励。

（二）注意转移法

注意转移法即把注意力从消极情绪转移到积极情绪上。当不良情绪出现时，可以采取转移注意力的方法寻找一个新颖的刺激，采取迂回的办法，把自己的感情和精力转移到其他活动中去，激活新的兴奋中心以抵消或冲淡原来的兴奋中心，使不良情绪逐渐消失。如：听听音乐，参加体育运动，进行自我娱乐，接受大自然的熏陶，参加有兴趣的活动等等，使自己没有时间沉浸在因各种原因引起的不良情绪反应中，这种暂时回避的方式能够有效的缓解心理的不良情绪，以求得心理平稳。

（三）适度宣泄法

当遇到各种矛盾冲突，引起不良情绪时，应尽早进行调整或适度宣泄，使压抑的心境得到缓解和改善。切忌把不良心情埋藏于心底，忧虑隐藏得越久，受到的伤害就越大。宣泄的较好方法是向你的挚友、师长倾诉你的忧愁、苦闷，使不良情绪得到疏导，在倾诉烦恼的过程中，可以获得更多的情感支持和理解，获得认识和解决问题的新思路，增强克服困难的信心。也可通过打球，爬山等运动量较大的活动，消除压抑心理，恢复心理平衡，但应注意场合、身份、气氛，注意适度，宣泄应是无破坏性的。也可以通过书写宣泄，就是通过写信、日记、绘画等形式发泄自己的不满，将自己的不良情绪记录下来，等到心情平复之后，可以拿出来看一看，总结其中的挫败经验，更好的控制自己的情绪。

一般来说，受挫时由于负面情绪的干扰，个体容易变得思维狭窄、固执、偏激，缺乏对行为后果的预见性，而通过适度的发泄，情绪放松，则认知恢复正常。

（四）自我安慰法

自我安慰法又称自我慰藉法，关键是自我忍耐。在择业中大学生常常会遇到挫折，当经过主观努力仍无法改变时，可适当地进行自我安慰，说服自己适当让步，不必苛求自己，承认现实，以缓解动机的矛盾冲突，解除焦虑、抑郁、烦恼和失望情绪，这样有助于保持心理稳定。在因受挫折而情绪困扰时，可用"亡羊补牢，犹未为晚"，"塞翁失马，焉知非福"等话语来做自我安慰，解脱烦恼。

（五）合理情绪疗法

合理情绪疗法认为，人们的情绪困扰是由于不正确的认知即非理性信念所造成的，因此，通过认知纠正，以合理的思维方式代替不合理的思维方式，就可以最大程度地减少不合理的信念给人们的情绪带来的不良影响。例如，有的大学生择业不顺利就怨天尤人，认为"人才市场提供的岗位太少""用人单位要求太高"，其原因就在于他只从客观上找原因，认为"大学生择业应当是顺利的""社会应该为大学生提供充足的岗位"等等。正是由于这些不正确的认知信念，造成了他的不良情绪，而这种不良情绪恰恰来自于他自己。所以，如果能改变这些不合理的观念，调整认知结构，不良情绪就能得到克服。

大学生运用合理情绪疗法时要把握三点：第一，要认识到不良情绪不是源于外界，而是由于自己的非理性信念所造成的；第二，情绪困扰得不到缓解是因为自己仍保持过去的非理性信念；第三，只有改变自己的非理性信念，才能消除情绪困扰。

自我调适的方法还有很多，如环境调节法、自我静思法、广交朋友法、松弛练习法、幽默疗法等。这些都是应变的一些方法，但最主要的是大学生要树立正确的择业观，对择业要充满信心，要注意磨练自己的意志，培养乐观豁达的态度，不要惧怕困难、挫折，要始终保持积极向上的精神状态和健康的心理。

总之，在择业求职过程中，大学生应提高自我调适的自觉性，立足于自身的努力使自己保持一种良好的心态。同时，社会、学校和家庭各方面也应提供热忱的关注和积极的引导，帮助学生面对现实，排除心理困扰，缓解不必要的心理压力，促使他们尽快实现角色转换，顺利走向工作岗位。

案例分析

小王的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区，尤其是沿海地区的中心城市，最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面，而忽视了人才济济、相对过剩的一面，择业期望值居高不下，甚至还有逐年上升的趋势，从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

课堂活动

模拟面试

操作：可根据成员的职业生涯规划内容选出应聘岗位比较集中的几类进行模拟，

要在活动的前一周制定好面试的问题。一般的程序是：个人陈述与介绍，个人对此岗位的理解，个人对此岗位的适合性，个人的优缺点以及根据不同岗位设计的专业问题1或2个。在面试时其他成员可作为观众。（最好请专业面试人员参加）

课后作业

体验：去一场招聘会现场。

参考文献

[1] 张成山，江远. 新编大学生心理健康教育[M]. 2版. 北京：清华大学出版社，2010.

[2] 郑素君. 论职业兴趣测验在大学生职业生涯规划中的应用[J]. 法制与社会，2008(8).

[3] 张睿哲. 职业规划——为我们打造精彩的人生[J]. 高中生，2007（10).

[4] 刘晓燕. 在高职教育中开展职业生涯设计[J]. 科技信息（学术研究），2007（4).

[5] 郑亚杰. 大学生择业过程中心理偏差的原因及对策[J]. 长春教育学院学报，2009（4).

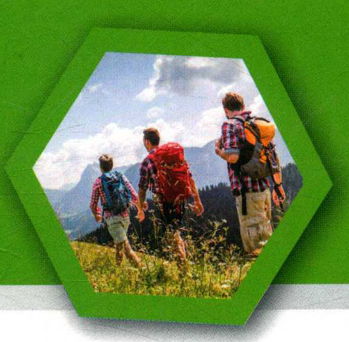
[6] 张国臣. 改变自己大学生心理调适 DIY[M]. 北京：科学出版社，2010.

[7] 段鑫星，赵玲. 大学生心理健康教育[M]. 2版. 北京：科学出版社，2008.

[8] 王群. 大学生心理健康教育[M]. 上海：复旦大学出版社，2005.

责任编辑：贺峰涛
文字编辑：高　瑜

新编大学生心理健康教程











ISBN 978-7-5605-8298-6

定价：32.80元